ปัญหาไม่มา ปัญญาก็มี

ปัญหาไม่มา ปัญญาก็มี

มอบเป็นของขวัญแด่

... ...

หนังสือ **ปัญหาไม่มา ปัญญาก็มี**

เพื่อแจกฟรีเป็นธรรมทาน และไม่สงวนลิขสิทธิ์

ดำเนินตามคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม

"ของดีของเราไม่ต้องสงวนลิขสิทธิ์ ใครอยากได้ก็ให้เขาไป

แต่ของไม่ดีของเราต้องสงวนไว้ ไม่ให้คนอื่นมาใช้"

จากหนังสือกฎแห่งกรรม เล่ม 16 เรื่องความเสื่อม

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

เรียบเรียงเนื้อหา : วิลาสินี มาลยานนท์

ภาพประกอบ : งามเนตร พงศ์เรขนานนท์

จัดรูปเล่ม : สยาม พิงตะคุ

เทคนิคการพิมพ์ : เกษมศักดิ์ ศรีธวัช

สนใจจัดพิมพ์เพิ่มเป็น **ธรรมทาน** ตามแบบฉบับนี้

ติดต่อ วิลาสินี มาลยานนท์ โทร. 089 448 6751

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษถนอมสายตาอย่างดี GREEN READ
เพื่อช่วยถนอมสายตาของท่าน ลดทอนแสงสว่างในการอ่าน

ปัญหาไม่มา
ปัญญาก็มี

มีคนบอกว่า... ไม่เห็นทุกข์ ก็ไม่เห็นธรรม...

ถามว่า ชีวิตจะดีกว่าหรือเปล่า ถ้าเราจะเห็นธรรมก่อนเห็นความทุกข์

“ปัญหาไม่มา ปัญญาก็มี” รวมรวมหลักคำสอน ข้อคิดแนวทางต่างๆ โดยเรียบเรียงใหม่เป็นภาษาที่เข้าใจง่ายๆ ปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยได้รับความกรุณายิ่งจาก พระภาสกร ภูริวฑฺฒโน (ภาวิไล) ผู้อำนวยการ ธรรมสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (วัดฝายหิน) เป็นผู้ชี้แนะและตรวจความถูกต้องของเนื้อหา ซึ่งทางผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณและขออนุโมทนามาด้วยความเคารพอย่างยิ่ง รวมทั้งผู้มีจิตศรัทธากัลยาณมิตรทุกท่านที่ร่วมสบทบทุน และทุ่มเทแรงกาย แรงใจ ในการทำหนังสือเล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์ อีกทั้งกำลังใจมากมายที่หลั่งไหลเข้ามาไม่ขาดสาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากสื่อออนไลน์ Facebook ที่ช่วยทำให้หนังสือเล่มนี้เป็นที่รู้จักในวงกว้าง

ท้ายสุดนี้ ขอแสดงความกตัญญู และขอบคุณต่อเจ้าของเรื่อง เจ้าของบทความทุกท่าน บุญกุศลใดที่เกิดจากการเผยแผ่ธรรม ทางผู้จัดทำขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา และอาจาริยบูชา แด่ครูบาอาจารย์ทุกท่านที่ยังคงเพียรสั่งสอนธรรมแก่สัตว์โลกด้วยความเมตตา

ผู้จัดทำ
ธันวาคม 2553

7. สุข ทุกข์ ตัวเดียวกัน
11. ปัญหา...มองให้เป็นของเรา หรือเพียงของใครสักคน
15. นี่กูนะ ของกูนะ
19. เปรียบเทียบทวีทุกข์
23. คิดเป็น เป็นสุข
27. รู้จักหยุด อย่าเชื่อความคิด (ที่ถูกครอบงำด้วยกิเลสตัณหา)
31. ถ้าคิดเป็น ได้เสียไม่มีประโยชน์
35. ไม่มีเจ้าของ
39. อยู่ตรงกลางไม่แบ่งแยก
41. บาป...อยู่ที่เราไม่รู้จักพอ
45. มีสติก่อนจะเสียสติ จงสงบก่อนจะเป็นบ้า
49. คาถาเผากิเลส

จงเบื่อ โดยฝึกจิตให้ถึงจริง 53.
หยุดจิต เพื่อปลดปล่อย 55.
มีสติ มีสุข มีทางออก 57.
ภพชาติ อยู่ที่เราคิดแต่ละครั้ง 61.
ค้นหาพระพุทธเจ้าตัวจริง 65.
ได้...เหมือนไม่ได้ 69.
มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ? 73.
ขอเวลาล้างใจ 20 นาที 77.
ดีจริงหรือไม่ ต้องพิสูจน์ 81.
อย่าผูกขาดสมาธิ 85.
ลองฝึกสมาธิกันดีกว่า 87.
ทุกข์ คือโอกาสทอง 91.
ฝึกจิตให้สงบ คือกุศลสูงสุด 95.

สุข ทุกข์ ตัวเดียวกัน หลายคนบอกว่า ความสุขกับความทุกข์ เป็นสิ่งตรงข้ามกัน ความรู้สึกก็ไม่เหมือนกัน และก็ไม่มีใครเลือกเป็นทุกข์ ทุกคนชอบและขวนขวายให้ได้ความสุขมาเป็นของตัวเองกันทั้งนั้น แต่น้อยคนที่จะมองเห็นอย่างทะลุปรุโปร่งว่าแท้จริงแล้ว ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ก็คือตัวเดียวกัน ที่เรามองเห็นว่าสุข ที่จริงก็คือความทุกข์ที่ได้รับการตอบสนอง ทำให้ความทุกข์ที่เคยมีนั้นลดน้อยลง ทุกๆอย่างมีเหตุผลเป็นตัวที่ทำให้เกิดขึ้น

ตัวอย่างง่ายๆ เวลาที่ร่างกายต้องการพลังงาน เกิดอาการหิวก็ต้องกิน ความหิวคือความรู้สึกทุกข์ เมื่อหาอาหารมากินจนอิ่ม เท่ากับว่าได้บำบัดระงับความทุกข์นั้น แต่คนเรามักมองไม่ออกหรือไม่ทันคิด จึงคิดเอาเองว่ากินเพื่อความสุข แต่ที่จริงความสุขจากการกินมันอร่อยแค่ตรงลิ้น พอกลืนลงคอไปแล้ว ความอร่อยก็ถูกกลืนไปด้วย ที่เรารู้สึกว่าเป็นสุขจังอร่อยจังก็เพราะความทุกข์ ความหิว ความอยาก มันได้รับการบำบัดไปชั่วขณะหนึ่งจึงรู้สึกสบายขึ้น จนพาลหลงกันไปว่าเรามีความสุข พอสักพักเมื่อความทุกข์มันก่อตัวขึ้นมาอีก เช่น เริ่มหิวขึ้นมาอีก หรือไม่หิวแต่ไปเจออาหารที่ดูน่าทาน หรือได้ยินคนอื่นชื่นชมว่าร้านนั้นร้านนี้อร่อย เราก็เกิดความอยากขึ้นมาอีก เราก็จะวิ่งหาสิ่งนั้นมาบำบัดอีก ที่เราเข้าไปติดใจมัน เพราะเรากำลังติดความรู้สึกที่คิดปรุงแต่งไปตามความต้องการของเราเอง แม้บางคนจะบอกว่า ความอยากของเค้าก็ไม่ได้ทำความเดือดร้อนให้ใคร เพราะมีปัจจัย (เงิน) พร้อมแลกเอาความรู้สึกเป็นสุขมา แต่ถ้าเราลองแยกแยะความเป็นจริงโดยใช้สติและปัญญา เราก็จะเข้าใจและรู้จักความพอดีพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ ไม่หลงทางไปกับอำนาจของกิเลสที่จะวนไปวนมาไม่สิ้นสุด

พระอาจารย์ ว.วชิรเมธีกล่าวว่า เราจะบริโภคปัจจัยสี่ด้วยคุณค่า 2 คุณค่า คือ 1.คุณค่าแท้ 2.คุณค่าเทียม คุณค่าแท้ก็คือประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนั้น ส่วนคุณค่าเทียม คือประโยชน์แฝงของสิ่งเหล่านั้น พระพุทธศาสนาสอนให้เราใช้ชีวิตอยู่กับคุณค่าแท้ ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ยานพาหนะ บ้าน ฯลฯ เช่น เรามีรถ คุณค่าที่แท้จริงของรถ คือใช้เป็นยานพาหนะ ส่วนคุณค่าเทียมของมันก็คือยี่ห้อนี้เป็นรุ่นที่ถ้าเรานั่งแล้วตำรวจไม่กล้าจับ หรือขับแล้วจากหน้าตาที่ดูธรรมดาๆ

ก็กลายเป็นสวย-หล่อขึ้นมาได้ในสายตาคนอื่น ที่พูดมานี้ไม่ได้หมายความว่า การใช้ของแบรนด์เนมเป็นเรื่องผิด ใช้ได้ ถ้าเรามีกำลังซื้อและไม่ไปเบียดเบียนใคร แต่การที่จะใช้ชีวิตอยู่บนโลกโดยไม่รู้จักการใช้ชีวิต โดยคำนึงถึงประโยชน์หรือคุณค่าที่แท้จริงของทุกสิ่งทุกอย่าง จะทำให้เราเปลืองเวลา เปลืองพลังงานทางความคิดไปกับวัตถุจนกระทั่งไม่มีเวลาทำอะไรเลย

ในหลวงของเรา ทรงใช้นาฬิกายี่ห้อใส่แล้วโก้ 40 ปี ท่านไม่เปลี่ยนยี่ห้อ ไม่ใช่ไม่เปลี่ยนเครื่อง แต่ท่านยังใช้ยี่ห้อเดิมตลอด ที่ไม่เปลี่ยนก็เพราะพระองค์เห็นว่า ยี่ห้อนี้ใช้อย่างนี้มันมีประโยชน์มาก ทรงคำนึงถึงประโยชน์เป็นหลัก ไม่ได้ตามแฟชั่น ท่านจึงเป็นตัวอย่างที่ดีของการใช้ชีวิตตามความจำเป็น ไม่ใช้ชีวิตตามความพอใจ

สุขหรือทุกข์ เป็นผลจากสิ่งที่เราสมมุติขึ้นมา สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นมันก็เป็นของมันอย่างนั้น แต่เราเองต่างหากที่เป็นคนใส่ความรู้สึกลงไป ถ้าสิ่งนั้นหรือเหตุการณ์นั้นเราชอบ เราถูกใจ หรือเป็นไปตามที่คาดหวัง ก็คือความสุข

ในทางกลับกัน เราไม่ชอบ ไม่ได้ดั่งใจ ความทุกข์ก็จะบังเกิดขึ้นในใจเราทันที เพราะฉะนั้น จะสุขหรือทุกข์ เป็นผลจากสิ่งที่เราเลือกมอง เหมือนกระดาษแผ่นใหญ่สีขาวที่มีจุดสีดำๆปรากฏอยู่ ซึ่งส่วนใหญ่ก็ยังเป็นพื้นที่สีขาว ก็อยู่ที่ว่าเราจะเลือกมองแต่จุดสีดำๆ หรือพื้นที่สีขาวมากกว่ากัน

ปัญหา...มองให้เป็นของเรา ใครไม่เจอปัญหากับตัวเองก็ไม่มีทางเข้าใจ... **หรือเพียงของใครสักคน** ไม่ว่าเราจะระบายปัญหาให้ใครฟังกี่พันครั้ง แน่นอนว่าไม่มีใครเข้าใจกับความทุกข์ได้ดี เท่ากับเราซึ่งเป็นคนที่กำลังเผชิญ ทำไมเราไม่ลองมองพลิกอีกมุมว่า ปัญหาที่เรากำลังเจออยู่นั้น มันไม่ใช่ปัญหาของเรา แต่มันเป็นปัญหาของใครสักคน อาการฟูมฟาย ความทุกข์ที่เกิดขึ้นก็จะลดลงไปทันทีที่เป็นอย่างนี้ เพราะแค่เราเปลี่ยนบทบาทจากคนที่กำลังจมอยู่กับปัญหา มาเป็นแค่คนมองเห็นปัญหา สังเกตได้จากบางครั้ง ปัญหาเรื่องเดียวกันแท้ๆ ถ้าเกิดกับตัวเองตาของเรากลับพร่ามัวหาทางออกไม่เจอ แต่ถ้าเกิดกับคนอื่นใครสักคน เรากลับสามารถช่วยคิดแก้ปัญหาหาทางออกให้กับเค้าได้

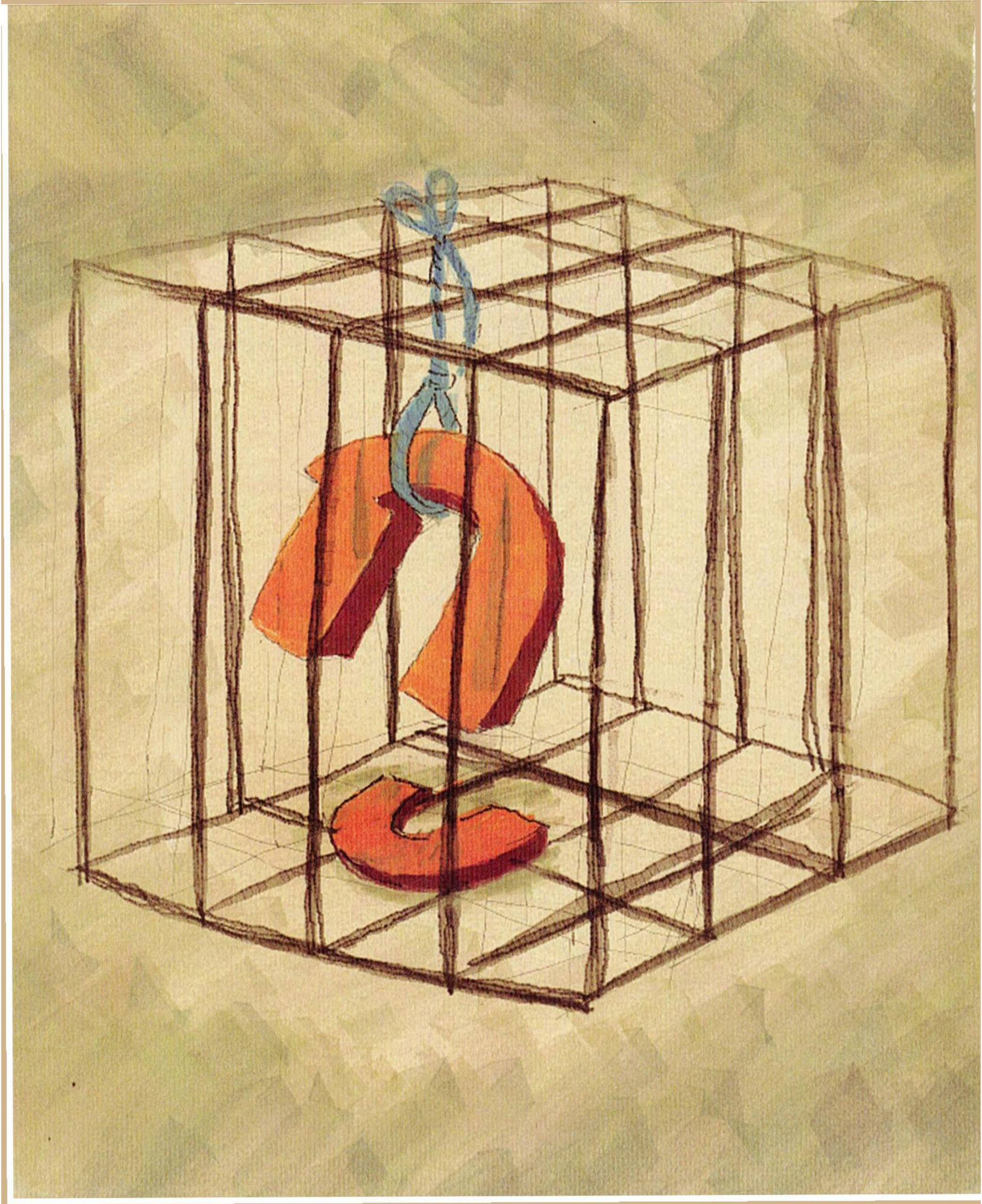
เมื่อมีเรื่องผิดพลาด ผิดหวัง พลัดพราก สูญเสีย ร้องไห้ได้ไม่ผิด... แต่ท้ายสุดเราต้องปลงให้ตกโดยเร็ว มันอยู่ที่วิธีคิดของเราว่า คิดถูกหรือคิดผิด จะคิดให้ปลงก็ได้ หรือจะคิดซ้ำเติมให้ตัวเองทุกข์ก็ได้ ถ้าเรารับเอาปัญหานั้นมาเป็นของตัวเอง เข้าข่ายตัวกู ปัญหาของกู คิดให้ตายยังไงก็ทุกข์ แต่ถ้าคิดให้เป็นก็จะไม่ทุกข์ เช่น คิดว่าเออ... มันก็เป็นของมันอย่างงั้นแหละ... มันเกิดไปแล้ว ย้อนเวลาก็ไม่ได้... ดังที่ท่านดาไลลามะเคยกล่าวไว้ว่า **"ปัญหาถ้าแก้ได้ เราก็ไม่จำเป็นต้องไปกังวล แต่ถ้าแก้ไม่ได้ กังวลไปก็ไม่มีประโยชน์"** สะท้อนสัจธรรมได้อย่างดีว่า ปัญหาที่มันแก้ได้ สักวันเราก็ต้องคิดออกและจัดการกับมันได้ แต่ถ้าตอนนี้ยังคิดไม่ออกอาจเป็นเพราะบางปัญหา มันต้องอาศัยระยะเวลาในการคลี่คลายด้วยตัวของมันเอง ต้องใช้เวลารอคอยให้โอกาสนั้นมาถึงก่อน เราก็ต้องรอเวลาคือปล่อยวาง เก็บปัญหานั้นใส่ลิ้นชักไว้ก่อน หันเหความคิดไปทำสิ่งอื่น แล้วจึงกลับมาคิดใหม่เมื่อจิตเราพร้อม การที่เราไปจมอยู่จะทำให้เรายิ่งเป็นทุกข์ ก็เหมือนเชือกที่ถูกผูกปมเอาไว้ เวลาผ่านไป มันก็ต้องเปื่อยยุ่ยคลายปมออกมาได้เองในที่สุด

ในทางกลับกัน ถ้าปัญหานั้นมันหาทางแก้หรือคลี่คลายให้ดีขึ้นไม่ได้จริงๆ ก็ไม่มีประโยชน์ที่เราจะไปจมกับมัน เป็นทุกข์กับมันไปเรื่อยๆ เอาเวลาไปปรับปรุงตัว ใช้สติระมัดระวังในการดำเนินชีวิตต่อไป จะได้ประโยชน์กับชีวิตมากกว่า เพื่อครั้งหน้าเราจะได้ไม่ผิดพลาดอีก

การปลง เป็นการยุติเรื่องนั้นให้หยุดอยู่แค่นั้น ไม่ให้ลุกลามเผาไหม้จิตใจเราอีก เมื่อทำใจได้ว่า ทุกเรื่องมันเป็นธรรมดาของมัน จะต้องเกิด-ดับอยู่อย่างนั้น ปัญหาคือความทุกข์ก็จบ เหมือนเราเอามือกำก้อนหินเอาไว้ไม่ยอมปล่อย ยิ่งกำก็ยิ่งแน่นหนักเข้าก็บาดมือจนเลือดไหล แค่เราปล่อยหรือเขวี้ยงไปไกลๆ มือเราก็โล่ง เวลาผ่านไปอาการเจ็บก็จะค่อยๆทุเลาลง จนแผลเราหายสนิทได้ในที่สุด

ถ้าเราเจ็บป่วยเป็นโรคที่รักษาไม่หาย ก็ไม่ควรไปคิดโทษโชคชะตาหรือเวรกรรม ไม่ควรคิดว่าทำไมเราถึงต้องเป็นคนเดียว คิดไปก็ไม่มีประโยชน์เพราะเป็นไปแล้ว และย้อนเวลาไปเลือกที่จะไม่เป็นก็ไม่ได้ จะยิ่งทำให้ร่างกายทรุดโทรมหนักขึ้น แต่ถ้าเราคิดในแง่บวกหรือคิดเป็น เราก็จะไม่ทุกข์ โดยคิดซะว่า ถ้าเราไม่เจ็บป่วยแบบนี้วันหน้าเราก็ต้องตายอยู่ดี ทุกคนเกิดมาก็ต้องตาย ไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้า ถ้าตายได้ในวันนี้ก็จบยินดีน้อมรับ เพราะจะได้ไม่ต้องรอนาน ไม่ต้องทนทุกข์ทรมาน การตายไม่ใช่เรื่องน่ากลัวแต่คนเราก็ยังกลัว แล้วถามว่า ถ้าเราอยู่นานจนอายุ 70 - 80 - 90 ปี แต่มากมีด้วยความทรมานความเจ็บปวด เราจะยังทนรับสภาพได้ไหม?

มองในแง่ดี การที่มีความทุกข์เพราะเจ็บป่วย ทำให้เรารู้จักชีวิตดีมากขึ้น เพราะคนทั่วไปมักจะลืมตัว ลืมแก่ ลืมเจ็บ ลืมตาย เพราะชอบหลงเพลิดเพลินไปกับ รูป รส กลิ่น เสียง



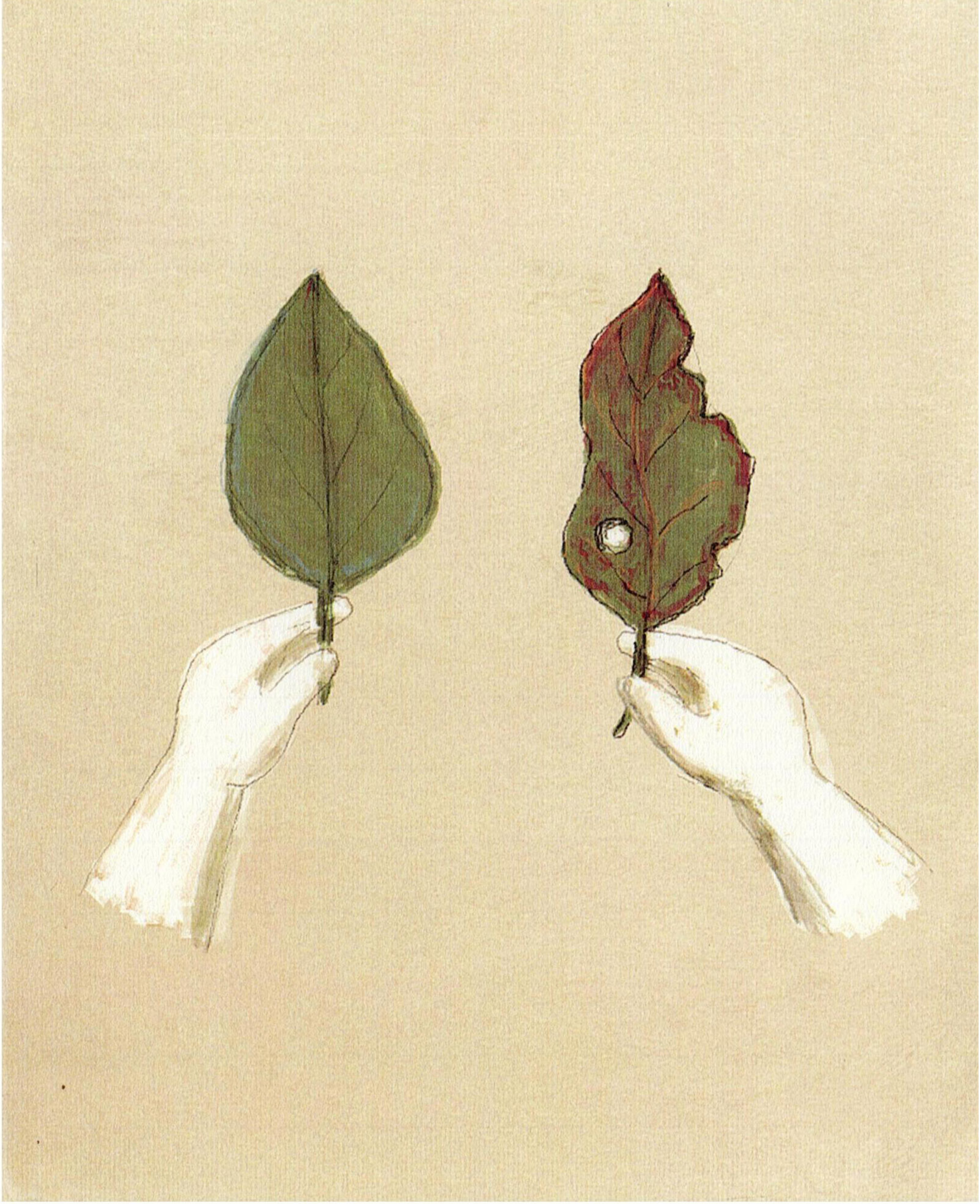
นี่กูนะ ของกูนะ เมื่อไหร่ก็ตามที่ความยึดติดถือมั่นว่า กู หรือ ของกู บังเกิดกับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่าย ความเป็นปฏิปักษ์ก็เกิดขึ้นทันที และง่ายที่จะลุกลามไปสู่การวิวาทและความรุนแรง เวลาถูกเพื่อนตักเตือน ถ้าเราเกิดความรู้สึกว่า เขาว่ากู สิ่งที่ตามมาคือ ความไม่พอใจเพื่อนคนนั้น แล้วเลยปัดคำเตือนนั้นทิ้งไป แต่ถ้าเราเลือกที่จะตอบสนองอีกแบบหนึ่ง เช่น ถามตัวเองว่า ที่เค้าพูดมานะ จริงหรือเปล่า? นอกจากเป็นการยับยั้งความโกรธแล้ว ยังได้ประโยชน์จากคำเตือนนั้นด้วย เพราะหากจริงอย่างที่เค้าพูด ก็จะได้ไปปรับปรุงแก้ไขตัวเอง

ท่านอาจารย์พุทธทาส พูดย้ำเสมอว่า ตัวกู เกิดขึ้นเมื่อไหร่ก็ทุกข์เมื่อนั้น เพราะเมื่อมีตัวกูก็ต้องมีของกูซึ่งทำให้เกิดการยึดมั่น หวงแหน และกระทบกระทั่งกับคนที่เข้ามาขัดขวาง คุมคาม หรือไม่เอื้อเฟื้อสิ่งที่เราถือว่า มันเป็นตัวกู ของกู

การทำบุญทอดกฐิน แม้ว่าเจตนาดี แต่ถ้าเรายึดมั่นว่านี่เป็นกฐินของกู ก็เตรียมตัวทุกข์ได้เลย เพราะเมื่อเป็นกฐินของกู ก็จะต้องพยายามหาเงินมาให้ได้เยอะๆ ถ้าไม่ได้ตามเป้าก็เสียใจ ใครให้มาน้อยก็ไม่พอใจ ใครไม่แจกซองให้ทั่วถึงก็โกรธ และจะรู้สึกเสียหน้ามากหากพบว่า กฐินของคนข้างบ้านได้เงินมากกว่า คนร่วมเยอะกว่า ใหญ่โตกว่า ประเด็นนี้อาจมีหลายคนท้วงว่า... อ้าว ก็ถ้าไม่คิดว่านี่เป็นงานของเรา เราจะทุ่มเททำงานได้ยังไง ถ้าไม่คิดว่านี่เป็นบ้านของเรา เราจะดูแลบ้านไปทำไม?

จริงๆแล้ว คนเราไม่จำเป็นต้องทำอะไร เพียงเพราะยึดถือว่าสิ่งนั้นเป็นของตัวเอง แต่อาจทำด้วยสาเหตุหรือแรงจูงใจอย่างอื่นก็ได้ เช่น บ้านหลังนี้ช่วยคุ้มแดดคุ้มฝนให้เรานี่ เราก็ควรดูแลรักษาให้แข็งแรง รถคันนี้รับใช้เราอย่างดี ก็ถูกต้องแล้วที่เราจะหมั่นตรวจดูน้ำมันเครื่องให้เค้า ทำนองเดียวกัน เราสามารถทุ่มเทให้กับงานที่ทำอย่างเต็มที่ ไม่ใช่เพราะถือว่ามันเป็นงานของกู แต่เพราะเห็นว่า งานนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วย ไม่ใช่แค่เป็นประโยชน์ต่อเราเท่านั้น แรงจูงใจอย่างนี้เรียกว่า “เมตตา” คือความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ซึ่งการมีเมตตาเป็นแรงจูงใจในการทำงานและการใช้ชีวิต จะช่วยให้เราทำงานและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข เพราะความเมตตาทำให้จิตเราอ่อนโยน ไม่แข็งกร้าวและตึงเครียด แถมยังช่วยลดแรงเสียดทานกับคนอื่นได้มาก

ดีเจ นภาพร ผู้จัดรายการวิทยุ เล่าว่า มีผู้ฟังคนหนึ่งโทรมาเล่าให้ฟังว่า ตัวเองแต่งงานมา 5 ปีแล้ว ยิ่งนานวันยิ่งทะเลาะกันในเรื่องเล็กๆ วันหนึ่งนั่งรถไปกับสามี เค้าขับรถปาดรถคันหน้า ด้วยความที่ทั้งเป็นห่วงทั้งหงุดหงิด ก็เลยด่าว่าสามีเสียงดัง ต่างฝ่ายต่างไม่ยอมกัน ทะเลาะกันเสียงดังลั่น ลูกชายวัยสามขวบนั่งอยู่ข้างหลัง พูดอย่างไร้เดียงสาว่า "รถคันนั้น มันไปแล้ว" คราวนี้ทั้งคุณพ่อและคุณแม่เงียบสนิท นั่นสิ รถคันนั้นไปตั้งนานแล้ว มีแต่เราเท่านั้นที่ยังไม่ยอมให้มันไปไหน ชัดเลยว่า เด็กๆ ไม่คิดอะไรซับซ้อน ชอบกินนม กินขนม ยังไม่ได้นิยมกินศักดิ์ศรี เลยมีช่วงเวลาดีๆ ในชีวิตเยอะกว่าผู้ใหญ่ บางที การอาบน้ำร้อนมาก่อน ทำให้ลืมไปว่าการอาบน้ำเย็นก็ชื่นใจดี ลองคิดแบบเด็กๆดูบ้าง เดี๋ยวทุกอย่างก็จะผ่านพ้นไปเอง



เปรียบเทียบทวีทุกข์ คนเราไม่มีใครเหมือนใคร แม้แต่คู่แฝดที่บางครั้งนิสัยก็ต่างกัน แต่การที่เราเอาตัวเองไปเทียบกับคนอื่นว่า เราจนกว่า โง่กว่า หรือคิดว่าฉันฉลาดกว่า เก่งกว่า คล่องกว่า ฉันถึงชนะ ความคิดเหล่านี้เป็นการคิดไปในทางลบ ที่นอกจากจะทำให้ตัวเองทุกข์แล้วยังเหนื่อยเองอีกด้วย เพราะคนเรามีความถนัดไม่เหมือนกัน แค่เราคิดและพยายามทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีก็น่าจะเหนื่อยพอแล้ว แต่ถ้าเรายังแบกตัวเอง ความเป็นตัวกูของกูไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เทียบกับคนๆเดียวเราจะยิ่งรู้สึกเหนื่อยเป็นสองเท่า เทียบกับอีกสองคน เราก็จะเหนื่อยขึ้นอีกเป็นทวีคูณ

การอยู่ร่วมกัน ต่างคนต่างมีประสบการณ์ เติบโตมาในสภาพแวดล้อมการเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน เราย่อมมีความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิดไม่เหมือนกัน เรียกว่า นานาจิตตังดังนั้นเมื่อมาอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกัน ก็ควรยอมรับความจริงข้อนี้ และเปิดใจกว้างรับฟังผู้อื่น พยายามเข้าใจว่าคนอื่นคิดอย่างไร ต้องการอะไร ไม่ใช่เห็นว่า ความคิดของเราดีที่สุดแล้ว ถูกต้องที่สุดแล้ว เอาความหวังดีเจตนาดีส่วนตัว พยายามไปบังคับกับส่วนรวมหรือให้กับทีมงาน แม้สิ่งที่เราได้เสนอไป เราเชื่อมั่นแล้วว่าดี แต่ในเมื่อเรามีสิทธิ์เสนอ คนอื่นก็มีสิทธิ์ไม่สนองตอบ ไม่เห็นด้วยกับเราก็ได้ เราก็ต้องรอเวลาที่เหมาะสม หรือเก็บความคิดที่คิดว่าดีนี้ไว้นำเสนอในโอกาสอื่น เปรียบเหมือนยาที่มีสรรพคุณดี แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะเป็นประโยชน์กับคนไข้เสมอไป ขึ้นอยู่กับบุคคลและเวลาที่เหมาะสมด้วย

ลองคิดง่ายๆ ถ้าเราไม่อยากให้ใครทำอย่างไรกับเรา เราก็อย่าไปทำอย่างนั้นกับเค้า หรือถึงแม้เราไม่ทำ แต่เราก็ยังรู้สึกว่าเค้าทำไม่ดี พูดไม่ดีหรือใส่อารมณ์กับเราเราก็ไม่ควรไปตอบโต้ ปัญหาก็จะไม่บานปลาย จบเพียงที่เราก็พอ เรื่องนี้พูดง่ายแต่ทำยากมาก คงไม่มีใครรู้สึกดีเวลาที่ถูกต่อว่าหรือถูกซ้ำเติม เพราะความอดทนของคนเราก็มีขีดสุด แต่ถ้าลองเปลี่ยนมุมมองให้ได้แบบนี้สักครั้ง อุณหภูมิในใจของเราก็จะลดลง ต่อไปก็จะทำได้ง่ายขึ้น และตัวเราเองก็เป็นสุข

เราไม่ควรไปเรียกร้องอะไรๆจากคนอื่นมากมาย ทุกสิ่งทุกอย่างก็น่าจะพออยู่แล้วเอาคำว่าสันโดษมาใช้ให้เป็นประโยชน์กับชีวิต คือยินดีในสิ่งที่ได้ พอใจในสิ่งที่มีอยู่

ตั้งแต่เด็กจนถึงวันนี้ เราทำอะไรมาบ้าง ทำเรื่องดีๆมาแล้วกี่เรื่อง เรื่องดีที่สุดที่เรานึกออกคือเรื่องอะไร วันนี้เราได้มานั่งอยู่ในจุดนี้แล้ว ก็ให้พอใจไว้ก่อน ยินดีในสิ่งที่ได้ พอใจในสิ่งที่มีอยู่ การที่เราพยายามไม่ไปยึดมั่นถือมั่น ไม่ใช่ว่าห้ามไม่ให้คิดไม่ให้เกิด คิดได้เกิดได้ แต่ก็ให้ความรู้สึกนั้นมันเกิดไปตามปกติ อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ไม่ต้องไปปรุงแต่งมันเพิ่ม ให้ปลงวางๆไป ชีวิตมันก็แค่นี้เอง

คิดเป็น เป็นสุข การแสวงหาตัวบุคคล เพื่อนำมาเป็นครูบาอาจารย์ด้วยความลุ่มหลงมัวเมา ไม่ใช่แนวทางของสติปัญญาเพื่อการดับทุกข์ พระพุทธเจ้าที่แท้จริงก็ไม่ใช่ร่างกายตัวตนของพระองค์ แต่เป็นคำสอนที่เป็นความจริงอันมีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ ธรรมะหรือความจริงมันก็มีอยู่แล้วเป็นธรรมดา นั่นคือ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง (อนิจจัง) ย่อมนำความทุกข์กายทุกข์ใจมาให้ (ทุกขัง) และทุกสิ่งล้วนไม่ใช่ตัวตนอันพึงยึดมั่น (อนัตตา) พระองค์คือผู้ค้นพบ นำมาบัญญัติ นำมาแสดงแนะนำสั่งสอนและกระทำให้เราเห็น

เราไม่ควรวนเวียนจมอยู่กับอารมณ์ต่างๆ ไม่ว่าอารมณ์ที่ให้ความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ โดยเฉพาะอารมณ์ที่เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เราวิ่งหนีความทุกข์หรือหนีปัญหา แต่สอนให้กล้าเผชิญหน้าอย่างตรงไปตรงมา ให้รู้เท่าทันมันว่า สมควรแก้ไขปัญหานี้อย่างไร แล้วปรับปรุงแก้ไขให้ดีที่สุดถูกต้องที่สุด แต่ถ้าจะทุกข์เพราะการต้องหาทางแก้ ก็ทรมานแค่ครั้งเดียว แต่ถ้าเราหนีไม่ยอมเผชิญหน้ากับมัน เราก็จะเป็นทุกข์ซ้ำๆซากๆ อย่างไม่มีวันจบสิ้น

การไปบนบานศาลเจ้า ไปหาคนทรง ดูหมอ ถ้าหมอดูทายว่าจะไม่ดี เราเองก็จะรู้สึกเป็นทุกข์ หรือการดื่มเหล้าเที่ยวเตร่ โดยหวังว่าจะช่วยลืมทุกข์ได้ อาจลืมในชั่วขณะนั้น แต่ปัญหามันก็ยังอยู่ แค่รอเวลาหายมึน การดับทุกข์ต้องแก้ที่ต้นเหตุ แก้ที่ภายในใจของเราโดยใช้สติและปัญญา ไม่ใช่ว่ามีทุกข์แล้วใจต้องเป็นทุกข์ แม้มีทุกข์แต่ใจก็เป็นสุขได้ เพราะเราใช้สติและปัญญาขึ้นไปอยู่เหนือความทุกข์นั้น เราเลือกได้ว่าเลือกที่จะมีปัญหาหรือว่าจะมีปัญญา ปัญหามี แต่เราไม่มีปัญหาซะอย่าง ปัญหามันก็จะทำอะไรใจเราไม่ได้ แค่เรารู้จักเตรียมใจเอาไว้เสมอว่า อะไรมันก็ไม่แน่นอนมันเป็นสิ่งธรรมดา และสัจธรรมนี้มันก็อยู่คู่กับชีวิตคนเราเสมอ ถ้าเรายอมรับสภาพนี้ได้ เราก็จะเบาสบาย ไม่หนัก ไม่กังวล

บางทีคนเรา ถ้าไม่ได้เจอกับความโชคร้าย จะไม่รู้ว่าตัวเองโชคดีแค่ไหน คนไม่ดีสอนเราให้เรียนรู้ได้ว่าเราจะเป็นคนดีได้อย่างไร คนที่ผิดพลาดสอนเราให้เรียนรู้ว่าจะก้าวให้ถูกได้อย่างไร คนที่ขี้เกียจสอนให้เราเรียนรู้ว่า ถ้าเราเป็นคนขยัน เราจะมี

อนาคตที่ดีกว่าคนขี้เกียจอย่างไร เห็นมั้ยว่าในสิ่งลบๆทั้งหลาย ถ้าเรารู้จักมองให้เป็น มองอย่างใช้ปัญญา เราก็มีความสุขได้

เชื่อมั้ยว่า เมื่อไหร่ที่เราคิดบวก สิ่งดีๆจะไหลเข้ามา ถ้าเราคิดลบ สิ่งลบๆ สิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายก็จะไหลเข้ามาเหมือนกัน สังเกตดูว่า ถ้าเราเป็นคนดี คนดีจะไหลเข้ามาหาเรา ฉะนั้น ชีวิตเราจะไปเจออะไร อยู่ที่ว่าเราส่งพลังความคิดอะไรออกไป

รู้จักหยุด อย่าเชื่อความคิด ถ้าจะเชื่อเพราะสักแต่ว่าเชื่อ ก็อย่าเชื่อเลยดีกว่า (ที่ถูกครอบงำด้วยกิเลสตัณหา) และสิ่งที่ไม่ควรเชื่อที่สุดคือความคิดของตัวเอง ตัวเองที่ยังมากไปด้วยความเห็นผิด เช่น ถ้าเราถือมั่นว่าเราเป็นคนดี เราจะกลายเป็นคนที่ไม่ดี ทันทีที่มีคนมาด่าเราว่าเป็นคนเลว ก็จะเกิดความไม่พอใจเค้าขึ้นมา ไม่มีอำนาจใดๆที่จะมาทำให้เราเป็นคนดีหรือเลว เป็นสุขหรือทุกข์ได้ แต่เป็นเพราะเราเลือกที่จะกระทำต่างๆอย่างถูกต้องด้วยสติปัญญา หรือเลือกทำตามอำนาจของกิเลสคือความอยากหรือหลงผิดของเราเอง เช่น ถ้าชื่อ นายรวย แต่มีอาชีพหาเช้ากินค่ำไปวันๆได้เงินเท่าไหร่ก็หมดไปกับเหล้า ถามว่าจะยังรวยตามชื่อได้มั้ย หรือแม้ถ้าชื่อ นายดี แต่ถ้ายังคิด ทำ พูด แบบชั่วๆ ก็ถือว่าเป็นคนดีไม่ได้

มนุษย์สามารถเดินทางไปได้ไกลเกินโลก ไปกันจนถึงดาวดวงอื่นๆ แต่กลับลืมเดินทางไปค้นหาสิ่งที่อยู่ใกล้ที่สุดก็คือตัวเราเอง เมื่อเข้าไม่ถึงไม่รู้จักตัวเอง จึงต้องดิ้นรนเดือดร้อน ไม่เคยพิจารณาร่างกายไม่เคยฝึกหัดจิตใจ มัวไปแสวงหาวัตถุภายนอกหรือสิ่งอื่นคนอื่นที่นึกว่าจะให้ความสุขได้ ทุกอย่างไม่มียั่งยืน วันใดที่เกิดการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่พยายามดิ้นรนมาครอบครองนั้น ก็กลับกลายมาเป็นความทุกข์ ยิ่งวิ่งหาความสุขเท่าไหร่ ความทุกข์ก็จะตามมาติดๆมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งความจริงแล้ว ชีวิตนี้ยังมีความสุขประเภทไม่ต้องดิ้นรนแสวงหาอะไรมาบำรุงบำเรอ นั่นคือ การทำใจให้สงบเป็นสมาธิ ได้พักผ่อนจิตใจบ้าง นี่คือขั้นตอนแรก ส่วนขั้นตอนต่อมา เมื่อจิตพักผ่อนเต็มที่จนเกิดมีพละกำลังขึ้นมาแล้ว ให้รู้จักการพิจารณาด้วยปัญญา ก็คือรู้จักเอาปัญหาต่างๆมาคิดพิจารณาโดยแยบคายก็จะทำให้คิดออก แต่ต้องฝึกคิดให้ถูกต้องจึงจะหมดทุกข์ไม่มีปัญหา (ทุกข์ทางใจ ก็คือการคิดแบบผิดๆนี่เอง จึงทำให้แก้ปัญหาไม่ได้) คิดบ่อยๆว่า เราได้อะไรจากชีวิตนี้? ความสุขที่แท้จริงคืออะไร? ตายแล้วหอบหรือกอบโกยอะไรไปได้บ้าง? สิ่งที่มีคุณค่าที่สุดที่เราควรจะได้รับคืออะไร? แล้วเราจะได้คำตอบจากการใช้ปัญญาเข้าไปวิเคราะห์วิจัยโดยแยบคายของเราเอง

เราจงมีเวลาให้กับจิตของตัวเองเสมอ จงหยุด หยุดจากการก้าวร้าว หยุดกลุ้มหยุดจากอารมณ์ทั้งปวง ถ้าเราคิดว่าเราไม่มีเวลาเช่นนั้น นั่นเรากำลังฆ่าตัวเอง เพราะ

ว่าชีวิตและเวลาบนโลกนี้น้อยนัก ถ้าเรามัวแต่ห่วงโลก ห่วงสังคม ห่วงงาน ห่วงลูกหลาน ห่วงภรรยาสามี เราย่อมจะสูญเสียโอกาส เพราะฉะนั้นเราควรให้จิตของเราเองได้หยุดก่อนที่หัวใจเราจะหยุดเต้น ไม่อย่างนั้น เราก็จะไม่ได้อะไรเลยจากชีวิตที่เกิดมา การหยุดใจนี้สำคัญมาก เพราะความคิดฟุ้งซ่านวุ่นวาย มันก็จะหยุดตามไปด้วย และหลังจากที่ใจเราหยุด เราค่อยหาทางแก้ไขกับปัญหาให้ดีที่สุด

ถ้าคิดเป็น ได้เสียไม่มีประโยชน์ เมื่อใดที่ต้องเจอกับความผิดหวังหรือขาดทุนในเรื่องใดๆก็ตาม ลองย้อนถามตัวเองดูว่า เราขาดทุนอะไร? ทุกชีวิตเกิดมาบนโลกนี้ ไม่มีใครหอบหิ้วสิ่งต่างๆออกมาจากท้องแม่ด้วย มีแต่ความเปล่าเปลือย แล้วเราจะมาตีโพยตีพายอะไร ขาดทุนหรือผิดหวังได้อย่างไร เราไม่ควรปล่อยให้การได้หรือเสียมามีอำนาจเหนือจิตใจ เพราะเรื่องที่ชีวิตเราควรจะได้รับอย่างแท้จริง คือเรื่องภายในใจของเราที่ควรจะต้องสงบอยู่เสมอ โดยมีปัญญามองเห็นจุดหมายปลายทางของชีวิตว่า เราเกิดมาเพื่อสร้างความดีให้แก่ตัวเองและผู้อื่น นี่คือสิ่งดีที่สุดที่เราควรจะกระทำในฐานะที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ไม่ใช่เกิดมาเพื่อกิน กาม เกียรติ์ แก่งแย่งผลประโยชน์เอาเปรียบกัน ซึ่งเป็นเรื่องที่ยิ่งทำก็ยิ่งรู้สึกเหนื่อย เหนื่อยทั้งกายและใจ ใครจะมาเอาเปรียบ เราก็ต้องนิ่งเข้าไว้ นิ่งนี้ไม่ใช่นิ่งหูทวนลม แต่นิ่งเพราะใช้สติขบคิดอย่างมีเหตุและผล โดยไม่ปล่อยให้ตัวเองตกเป็นทาสของอารมณ์ คนที่เงียบก่อน คือคนที่ชนะอย่างแท้จริง เพราะเราชนะใจตัวเอง

ส่วนใหญ่เราเป็นทุกข์ ในเรื่องที่อยากจะให้คนอื่นเป็นไปตามที่เราต้องการ ถ้าเค้าทำไม่ถูกใจ เราก็จะสร้างแง่ มีอคติ โดยเอาความเห็นของตัวเองเป็นใหญ่ การตัดสินใครว่าเป็นคนดีหรือเลวก็อยู่ที่ความคิดของเรา บางคนที่ไม่ว่าใครก็มองว่าเค้าเป็นคนไม่ดี ไม่น่าคบ แต่เค้าก็อาจเป็นคนที่ดีที่สุดในสายตาเราก็ได้

ขอยกตัวอย่างนิทานเรื่อง ตะปูของพ่อ เรื่องมีอยู่ว่า มีเด็กชายคนหนึ่งเป็นคนใจร้อน อารมณ์ฉุนเฉียว โมโหง่าย พ่อจึงออกอุบายโดยบอกกับลูกว่า เมื่อใดก็ตามที่ลูกรู้สึกโกรธหรือโมโห ให้นำตะปูไปตอกที่รั้วหลังบ้าน 1 ตัว วันแรกผลปรากฏว่า มีตะปูที่รั้วถึง 37 ตัว ลูกชายได้เรียนรู้ว่า สิ่งที่พ่อต้องการให้เค้าแก้ไขคือ การรู้จักควบคุมอารมณ์ ซึ่งเค้าคิดว่าการควบคุมอารมณ์นั้น ยังจะง่ายกว่าการตอกตะปูซะอีก ดังนั้นเค้าจึงพยายามระงับอารมณ์ให้เป็นคนใจเย็นลง ตะปูที่รั้วจึงลดจำนวนลงเรื่อยๆ ทุกวัน จนในที่สุด เค้าก็สามารถควบคุมตัวเองได้ เมื่อพ่อทราบดังนั้นก็ยิ้มแล้วพูดว่า ถ้าลูกชนะใจตัวเองได้ในแต่ละครั้ง ให้ถอนตะปูออกครั้งละ 1 ตัว สุดท้ายเค้าสามารถควบคุมอารมณ์ได้จนถอนตะปูออกจนหมด

เค้าดีใจมากรีบวิ่งไปบอกพ่อ พ่อไม่ได้พูดคำใดออกมา แต่จูงมือลูกชายไปดูรั้วที่หลังบ้าน แล้วพูดว่า "รั้วของพ่อไม่เหมือนเดิม เพราะขณะนี้เต็มไปด้วยรอยตะปูหลงเหลืออยู่... จำไว้นะลูก เมื่อไหร่ที่ลูกจะทำอะไร จะพูดอะไรด้วยอารมณ์ สิ่งนั้นมันจะทำให้เกิดรอยแผลขึ้นในใจคนอื่น ถึงลูกจะขอโทษแล้ว เค้าจะยกโทษให้หรือไม่ก็ตาม แต่มันก็เกิดรอยร้าวขึ้นในใจ ที่เค้าคงไม่อาจลืมได้ เหมือนรอยตะปูที่ลูกตอกลงไปบนรั้วไงล่ะ"

เราไม่จำเป็นต้องไปโกรธหรือไปอิจฉาริษยาใคร เพราะทุกชีวิตไม่ว่าคนหรือสัตว์ต่างก็มีวัฏจักรเดียวกันคือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย มีความทุกข์ท่วมท้นหัว โถมทับใจด้วยกันหมด ต่างคนต่างก็มีปัญหาส่วนตัวที่ไม่อยากจะบอกใครด้วยกันทั้งนั้น แล้วเราจะมาพาลหาเรื่องทะเลาะเบียดเบียนซ้ำเติมกันไปทำไม เราพูดเราสะใจ แต่ถ้าเราเป็นคนฟังเราจะรู้สึกสะใจที่ได้ฟังคำพูดหรือการกระทำที่ทิ่มแทงนั้นมั้ย ใช้คำว่า ใจเค้าใจเราเตือนสติตัวเองทุกครั้งแล้วเราจะไม่ทำร้ายใคร ไม่ว่าจะด้วยคำพูดหรือการกระทำ

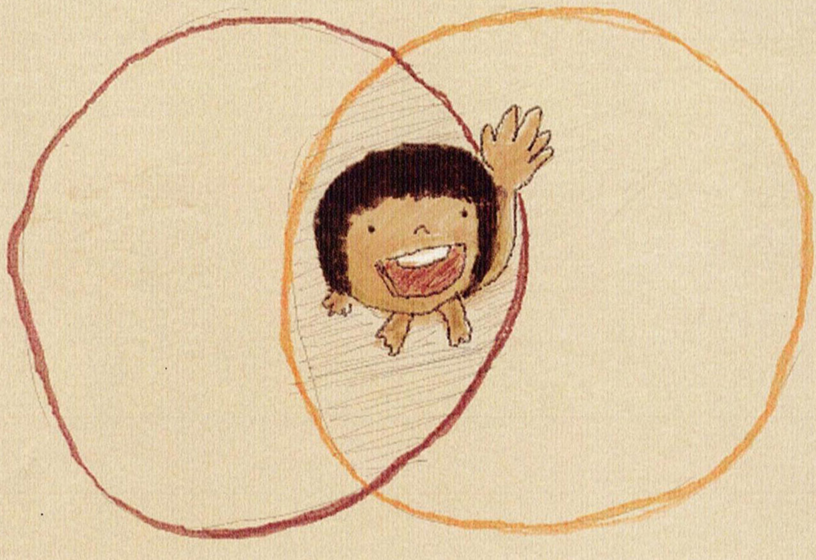
ไม่มีเจ้าของ ถ้าเราได้ครอบครองเป็นเจ้าของสิ่งใด ให้พึงระลึกไว้เสมอว่า สักวันเราก็จะต้องเป็นทุกข์เจ็บปวดกับสิ่งนั้น ไม่ว่าจะบ้าน รถ ผัวเมีย ทรัพย์สมบัติ ตำแหน่ง หน้าที่การงาน คนทุกคน ของทุกชิ้น มีวันเสื่อมสลาย ไม่จากเป็นก็จากตาย ยิ่งเราไปยึดติดมันมากเท่าไหร่ ก็จะยิ่งทุกข์มากเท่านั้น

นาย ก. ตำแหน่งใหญ่โต ทรัพย์สินมากมาย แต่กลับคิดว่า ไม่ได้เป็นเจ้าของอะไรเลย ก็จะเบาสบายใจ เทียบกับนาย ค. เป็นพนักงานธรรมดา เงินเดือนไม่มาก ทรัพย์สินมีพอที่จำเป็น แต่ถ้าเค้าคิดว่า เค้าคือเจ้าของทุกอย่างที่จะยังอยู่กับเค้าตลอดไป ชีวิตก็จะมีแต่ความหนัก เพราะแบกทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ โดยลืมไปว่า แม้ชีวิตของตัวเองก็ต้องดับสลายไป ไม่วันใดก็วันหนึ่งอยู่ดี

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต) พรหมรังสี เป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องนี้ คราวหนึ่งท่านได้รับนิมนต์ไปสวนแห่งหนึ่งแถบธนบุรี จึงเดินทางด้วยเรือสำปั้นโดยมีลูกศิษย์พายเรือให้ ช่วงนั้นน้ำแห้งพอดี ไม่สามารถพายเรือเข้าไปได้ ท่านจึงลงเข็นเรือกับลูกศิษย์ ชาวบ้านเห็นเข้าก็ร้องตะโกนบอกกันว่า “สมเด็จเข็นเรือโว้ย” ท่านได้ยินก็ตอบว่า “ฉันไม่ใช่สมเด็จดอกจ๊ะ ฉันชื่อขรัวโตจ๊ะ สมเด็จท่านอยู่ในเรือนะจ๊ะ” ว่าแล้วก็ชี้ไปที่พัดยศที่ตั้งอยู่กลางเรือ ที่เป็นเช่นนี้ เพราะท่านไม่เคยหลงใหลได้ปลื้มกับสมณศักดิ์ หรือยึดมั่นสำคัญตนว่าเป็นสมเด็จ ท่านรู้ดีว่ามันแค่สมมุติหรือหัวโขนเท่านั้น ถึงเวลาก็วางลงแล้วกลับมาเป็นขรัวโตธรรมดาๆ ที่พร้อมจะเข็นเรือช่วยลูกศิษย์

เวลาที่ถูกต่อว่า หรือได้ยินใครนินทา หรือมีใครทำสิ่งที่เรารู้สึกไม่ชอบ เรารู้สึกโกรธก็เพราะเรายอมให้คำๆนั้น หรือการกระทำนั้นๆมากระทบใจ และยึดอารมณ์ไม่ชอบนั้นมาเป็นของตัวเอง ไม่ว่าเรื่องจะเล็กเท่ามดหรือใหญ่เท่าช้าง เราก็เก็บมาทุกข์ได้ทั้งนั้น แค่เรารู้ทัน ปลงใจได้ แล้ววางลง ไม่ยึดถือ ไม่มาปรุงแต่งให้เป็นเราเป็นของเรา เราก็จะไม่ทุกข์ วิธีง่ายๆคือ เราคือตัวเราที่กำลังมองความทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นแค่ก้อนเน่าๆก้อนหนึ่งที่วางอยู่ตรงหน้า ไม่ต้องไปหยิบมันมาแบก หรือถ้าจะหยิบ ก็ขอให้หยิบขึ้นมาเขวี้ยงทิ้งไปไกลๆ ถ้าคิดได้แบบนี้ จิตก็จะเริ่มสงบขึ้น อารมณ์ขุ่นมัวก็จะค่อยๆใสขึ้น อาการเต้นรัวของหัวใจก็จะนิ่งขึ้น อยากรู้ว่าเป็นยังไง ลองยกมือข้างไหน

ก็ได้ข้างเดียว แล้วเหวี่ยงมือข้างนั้นออกไปเหมือนตบอากาศ โดยที่ไม่มีมืออีกข้างหรือมือของคนอื่นยื่นมาตบด้วย ถามว่า คุณได้ยินเสียงอะไรบ้าง เงียบ... เงียบ... เพราะไม่มีอะไรมากระทบให้เกิดเสียง (ให้เกิดอารมณ์) นี่คือการดับทุกข์ที่แท้จริง ซึ่งมีอยู่แล้วในคนทุกคน อยู่ที่เราจะคิดได้หรือไม่ได้เท่านั้น โดยไม่ต้องไปแสวงหาวิธีการดับทุกข์จากภายนอกเลย



อยู่ตรงกลางไม่แบ่งแยก เมื่อเรามีความสุขก็อย่าหลง อย่าอวดดี อย่าเหยียบคนอื่น ทุกข์-สุข เป็นสิ่งคู่กัน เหมือน ดี-เลว ได้-เสีย ถ้าจิตเรามีความหลง จิตจะคิดแบ่งแยกว่าอันนี้สุข อันนี้ทุกข์ อันนั้นดี อันโน้นเลว นั่นได้ นี่เสีย ทั้งหมดคือความไม่รู้หรือความโง่ของเราเอง เพราะความจริง... สิ่งทั้งปวงไม่เป็นอะไร ความสุขมันก็ไม่เป็นอะไร ความทุกข์มันก็ไม่เป็นอะไร เพราะถ้าไม่มีเราในจิต สุขทุกข์มันก็ทำอะไรเราไม่ได้ แต่ถ้ามีเราแล้วเราก็ยังมีกิเลส ใส่ความรัก โลภ โกรธ หลง เกลียด ใส่ความรู้สึกต่างๆ เข้าไปในจิตใจ เมื่อนั้นก็จะเกิดเรา เกิดเขา เกิดการแบ่งแยกระหว่างสิ่งทั้งปวง

ยกตัวอย่าง ในวัดป่าที่ท่านพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก พำนักอยู่ หลังสวดมนต์ทำวัตรเย็นแล้วก็ให้นั่งสมาธิ เวลาค่ำๆมักมีเสียงตุ๊กแกร้อง ตุ๊กแกๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ท่านพระอาจารย์ก็สังเกตว่า ความรู้สึกนึกคิดของคนเราต่อเสียงตุ๊กแกนี้มันก็ไม่เหมือนกัน

คนหนึ่ง เกิดอารมณ์หงุดหงิดรำคาญ ไม่ชอบ เพราะรบกวนสมาธิ
คนหนึ่ง ไม่ชอบ เพราะตุ๊กแกทำให้พื้นสกปรก ต้องเหนื่อยทำความสะอาด
คนหนึ่ง คิดไปว่า ถ้ากำลังพักผ่อน แล้วตุ๊กแกมากัดจมูกจะเป็นอย่างไร ทำให้นึกกลัว
คนหนึ่ง หิว จนน้ำย่อยออกมา เพราะสมัยเด็กๆ ชอบจับตุ๊กแกมาปิ้งกิน อร่อยดี...
คนหนึ่ง ตีเป็นราคา เพราะสมัยเด็กๆ เคยจับขายมาแล้วตัวละ 10 บาท
คนหนึ่ง ชอบมากๆ เป็นฝรั่งทำงานอยู่ธนาคาร Citibank มาพักปฏิบัติธรรมที่วัด บอกว่า อยู่ที่พักมีเสียงตุ๊กแกร้อง ผมชอบมาก รู้สึกว่าบรรยากาศดี

ตุ๊กแกเสียงเดียว แต่ต่างคนต่างคิดกันไป อาจเพราะประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ใครที่ชอบตุ๊กแกแล้วเป็นคนดีก็ไม่ใช่ ใครเกลียดตุ๊กแกแล้วเป็นคนเลวก็ไม่ใช่ ไม่มีใครผิดใครถูก ถ้าเราหลงผิดไปเอาจริงเอาจังใส่ความรู้สึกนึกคิดเข้าไปมากเท่าไหร่ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดๆ ก็ตาม ก็จะเกิดปัญหากันเป็นทุกข์กันมากขึ้นเท่านั้น เพราะกิเลสที่มาครอบงำจิตใจ เป็นเหตุให้เกิดอุปาทานยึดมั่นถือมั่น ถือทิฏฐิมานะ เอาจริงเอาจังแม้แต่กับเรื่องเล็กๆน้อยๆ ซึ่งเรามักไม่รู้สึกตัว จิตของผู้ที่มีสติและใช้ปัญญา จึงไม่มีสิ่งใดจะเป็นคู่กับสิ่งใด แค่เราสร้างเหตุด้วยการรู้จักคิดอย่างถูกต้องแยบคาย คือคิดจนเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไร้สาระของมัน ครั้นเห็นชัดแจ้งแล้วผลจึงเกิดแก่เรา เป็นความสงบระงับจากความคิดปรุงแต่งในเรื่องนั้นได้อย่างแท้จริง...มันก็เท่านั้นเอง

บาป...อยู่ที่เราไม่รู้จักพอ เราย่อมจะหาคนที่เป็นคนดีไม่ได้ ถ้าเรายังถือว่าตัวเองดีกว่าคนอื่น และเราย่อมจะเป็นคนเก่งจริงไม่ได้ ถ้าเรายังถือว่าตัวเองเก่ง หรือคิดว่าเราทุ่มเทมากกว่าคนอื่น ที่สุดเราก็จะมองเห็นแต่ความผิดของคนอื่น ได้ยินแต่เสียงของตัวเองเท่านั้น ถ้าเรายังยึดมั่นถือมั่นว่า เราเท่านั้นที่ทำอะไรได้ถูกต้องอยู่คนเดียว เราโง่หรือฉลาดกันแน่?

เมื่อเรามีโอกาสปฏิบัติธรรม ก็ไม่ควรคิดว่าคนที่ไม่ได้ปฏิบัติและถือศีลเหมือนเราเป็นคนโง่เป็นคนเลว เพราะถ้าเรามีความคิดแบ่งแยกเช่นนี้อยู่ในใจ จิตใจเราเองที่จะไม่สงบและเต็มไปด้วยความถือตัว ซึ่งเป็นความโง่เขลาเบาปัญญาเห็นแก่ตัวอย่างที่สุด คำว่าบาป ไม่มีอยู่ในหมู่สัตว์เดรัจฉาน แต่คนที่เรียกตัวเองว่ามนุษย์ มีความพร้อมทั้งด้านสมองและความรู้สึกนึกคิด ที่รู้ว่าอะไรคือบาปหรือไม่ แต่ก็ยังดันทุรังทำบาป บาปที่ฝังอยู่ในจิตใจ จากการกระทำ คำพูด และความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง เปรียบได้กับการปลูกต้นไม้ เราเลือกที่จะรดน้ำพรวนดินให้กับการพูดการกระทำในสิ่งที่ไม่ดีจนมันเติบโตกล้าแข็งขึ้นในใจเราเรื่อยๆ จากนิสัยกลายเป็นสันดานที่แก้ไม่ได้ หรือเราจะกลับลำ หันมาเพาะเลี้ยงนิสัยดีๆให้เจริญงอกงามขึ้นในจิตใจ

คนเราถนัดที่จะคิดตามใจตัวเอง อยากได้ตามที่ตนต้องการ เมื่อไม่สมหวัง ก็เกิดความทุกข์ วุ่นวาย เร่าร้อนขึ้น จึงเรียกว่า คิดผิด ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราคิดฉลาด คือคิดให้เป็นกลางๆ ให้ยอมรับว่าเราอาจจะสมหวังก็ได้หรืออาจจะผิดหวังก็ได้ รู้จักเผื่อๆใจไว้บ้าง สำนึกไว้เสมอว่า ยิ่งหวังสูงเท่าไหร่ เวลาตกก็จะยิ่งเจ็บมากขึ้นเท่านั้น เพราะความจริงบนโลกนี้ เราจะไปบังคับทุกสิ่งให้เป็นไปตามที่ใจเราต้องการนั้นเป็นไปไม่ได้ แม้แต่เรื่องของตัวเราเอง

การเวียนว่ายตายเกิดในโลกแห่งความทุกข์ ที่มีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ใช่เรื่องสนุก เพราะส่วนหนึ่งมันคือผลกรรมที่เราสะสมไว้ ทั้งกรรมดีและกรรมเลว ที่เกิดจากการกระทำไปตามอำนาจของกิเลสหรือความทะยานอยากอันไร้ขอบเขต แต่เราสามารถหลุดพ้นจากวัฏจักรนี้ได้ด้วยปัญญา การเข้าไปพิจารณาโดยแยบคาย แล้วน้อมเข้ามาใส่ตนจนประจักษ์ความจริงว่า สรรพสิ่งตลอดจนตัวเราเองที่เคยหลงยึดมั่น

ถือมั่นเป็นตัวตนเราเขานั้น หาได้มีสาระแก่นสารแท้จริงไม่ เป็นเพียงสิ่งที่ดำรงอยู่เพียงชั่วครั้งชั่วคราวตามเหตุตามปัจจัยของมันเท่านั้น เมื่อเห็นแจ้งชัดเจนเช่นนั้นแล้ว ผลที่ตามมาก็คือความไม่ยึดมั่นถือมั่น และไม่เห็นแก่ตัวอย่างสิ้นเชิง ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายที่จะพิจารณาโดยแยบคายเช่นนี้ แต่ก็ไม่เหลือวิสัยที่เราทุกคนจะสามารถทำได้

มีสติก่อนจะเสียสติ จงสงบก่อนจะเป็นบ้า ทุกคนมักจะได้ยินคำว่า "สติสัมปชัญญะ" อยู่บ่อยๆ แต่หลายคนอาจจะยังไม่เข้าใจถึงความหมายดีพอ **พระอาจารย์มานพ อุปสโม** จึงได้อธิบายในหนังสือ "ทำอย่างไรให้ใจถึงธรรม" ไว้ว่า "สติ" คือ การระลึก แต่ไม่รู้สึก "สัมปชัญญะ" ทำหน้าที่รู้สึก แต่ไม่ได้ทำหน้าที่ระลึก พอเอาทั้งสองมารวมกัน เรียกว่า "สติสัมปชัญญะ" แปลว่า "ระลึกรู้"

การปฏิบัติธรรมที่เราเชื่อว่าถูกต้องตามที่พระพุทธองค์ทรงสอน ก็คือการตามสังเกตใจ เพื่อพัฒนาการระลึกรู้ ถ้ามีสติระลึกถึง สัมปชัญญะก็เกิดขึ้นทำหน้าที่รู้สึก พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า สติสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีประโยชน์มาก ประโยชน์ต่อการรู้ธรรมชาติจริงของจิต และเมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะแล้วก็จะเกิดปัญญา ปัญญาที่จะมีความรอบรู้ในสิ่งสองสิ่ง หนึ่ง รู้ความรู้สึก คือ รู้ "จิต" ตามความเป็นจริง และสองรู้สิ่งที่มาให้จิตได้รับรู้ คือ รู้ "อารมณ์" ตามความเป็นจริง

การที่คนเราจะมีสติได้ จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝน ทุกคนมี 24 ชั่วโมงต่อวันเท่ากัน แต่หลายคนมักมีเหตุผลว่า ไม่มีเวลา คนที่คิดว่าไม่มีเวลาก็จะไม่มีเวลา คนที่บอกว่าไม่มีเงิน ก็จะคิดว่าตัวเองไม่มีเงินไปจนวันสุดท้าย แม้แต่การมีบิดามารดามีสามีภรรยา มีลูกที่ต้องเลี้ยงดู มีภาระการงานต้องรับผิดชอบ ข้ออ้างทั้งหมดนั้นไม่ใช่อุปสรรคที่แท้จริง แต่ใจเราที่ไม่มุ่งมั่นจริงต่างหากที่มันเป็นอุปสรรคอย่างแท้จริง

การทำตัวเองให้มีสติ ไม่จำเป็นที่จะต้องไปทำตามวัดหรือสถานปฏิบัติธรรมเท่านั้น เพราะการกำหนดจิต เราสามารถกำหนดจิตของเราให้มีสติรู้ได้ในทุกขณะ ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ซึ่งทำได้ทุกที่ทุกเวลา มือของเรากำลังพิมพ์งาน ขาของเรากำลังก้าวเดิน จะกินจะนั่ง หรือแม้แต่การนอน ทั้งหมดเป็นขั้นตอนแห่งการรู้เห็นธรรมะตามสภาวะที่เป็นอยู่

วิธีการนี้ เราสามารถรู้เห็นได้ถึงการเกิด-ดับของสรรพสิ่ง เช่น ถ้าเรายืนนานๆ เราจะรู้สึกได้ว่าเราเมื่อย อยากนั่ง พอได้นั่ง แรกๆก็เกิดความรู้สึกสบายหายเมื่อย แต่ถ้านั่งนานเข้า ความรู้สึกสบายก็ดับไป ความรู้สึกเมื่อยก็จะเกิดขึ้นอีก ต้องขยับเปลี่ยนท่าไปอีกเรื่อยๆ หรือบางคนบอกว่าชอบนอนมาก แต่ก็ไม่มีใครที่สามารถนอนอยู่อย่างนั้นได้นานเป็นวันๆ หรือเป็นเดือนโดยไม่ขยับลุก (เว้นแต่ผู้ป่วยที่นอน

ขยับตัวเองไม่ได้) นอนไปสักพักก็จะเริ่มเมื่อย เปลี่ยนท่าจากนอนหงายเป็นตะแคง ตะแคงซ้ายก็เปลี่ยนเป็นตะแคงขวาสลับกันไปอย่างนี้

การฝึกจิต จะทำให้จิตของเราไม่วุ่นวาย นี่คือวิธีแก้โรคจิตได้ แต่ปัญหาอยู่ที่ว่า เรามีจิตใจเป็นธรรมะ หมดกิเลส หมดทุกข์ หมดตัณหาราคะ ได้หรือไม่? นี่คือปัญหาสุดยอดที่ไม่มีใครรู้กับเราได้ บางทีเค้าว่าเรามีปัญญารู้แจ้งอย่างทะลุปรุโปร่งในพุทธธรรม แต่เราอาจจะโง่ที่สุดในเรื่องของพุทธธรรมก็ได้ ตราบใดที่เรายังไม่หมดกิเลสตัณหา เราเท่านั้นที่รู้ดีกว่าคนอื่น ดังนั้นทุกคนจะต้องมองดูตัวเอง ถ้ารู้สึกเบื่อโลกก็จงเบื่อให้ถูกวิธี ต้องมองให้เห็นโทษของความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความทุกข์ทรมานทั้งกายใจ แล้วจึงดิ้นรนหาทางหลุดพ้นรอดตัวรอดใจไปจากสิ่งเหล่านั้น

คาถาเผากิเลส วันเพ็ญขึ้น 15 ค่ำเดือน 3 ซึ่งเป็น วันมาฆบูชา พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงหลักธรรมคำสอนที่เรียกว่า “โอวาทปาฏิโมกข์” แก่พระอรหันต์จำนวน 1,250 องค์ ที่มาประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย หลักธรรมแรกที่สำคัญ ซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานของหลักธรรมทั้งหมด คือ ขันติ ความอดทนอดกลั้น ซึ่งเป็นเครื่องเผากิเลส เป็นเครื่องหนุนให้คนเราบรรลุถึงเป้าหมาย และเป็นเหตุให้เราละจากบาปและอกุศลต่างๆได้

ขันติ คือ **อดได้ ทนได้ ทำใจได้** ซึ่งหมายถึง การรักษาภาวะปกติของตัวเองไว้ได้ไม่ว่าจะถูกกระทบด้วยสิ่งที่น่าพอใจหรือไม่พอใจก็ตาม ทั้งต่อความลำบากตรากตรำในการดำรงชีวิต อดทนต่อความเจ็บไข้ไม่สบายกาย อดทนต่อความเจ็บใจ และอดทนต่ออำนาจกิเลส ความอยากได้อยากมีอยากเป็นทั้งหลาย แต่ก็ยังมีบางคนเอาคำว่าขันติ มาใช้อย่างผิดความหมาย คือเอามาเป็นข้ออ้างในการละเลยไม่ยอมทำในสิ่งที่ชอบที่ควร เช่น คนที่ขี้เกียจ งอมืองอเท้า แล้วทำตัวตกอยู่ในสภาพไหนก็อดทนอยู่อย่างนั้น ไม่ขวนขวาย แล้วบอกว่า ตัวเองมีความอดทนต่อความยากลำบาก แบบนี้เรียกว่าคิดเข้าข้างตัวเอง เข้าใจผิดๆ

ขันติ หรือความอดทนอดกลั้นที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือ อดทนกับสิ่งที่ควรอดทนด้วยความเต็มใจและพอใจ อดทนในการละจากความชั่ว อดทนทำความดีต่อไปในทุกสถานการณ์ และอดทนที่จะรักษาจิตใจให้ผ่องใส ไม่เศร้าหมอง

“อด” เป็นอาการที่อยากจะได้แต่ไม่ได้ “ทน” เป็นการอาการที่ไม่อยากได้แต่ต้องได้ ฉะนั้น **อดได้ ทนได้ จึงได้ดี** จากการวิจัยพบว่าคนที่มีชื่อเสียงจำนวนมากมีสติปัญญาเท่ากับคนทั่วๆไป แต่สิ่งที่เหนือว่าปกติคือความพากเพียร ความอดทนและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

ความล้มเหลวหลายๆอย่างในชีวิต เป็นเพราะคนเราไม่ตระหนักว่า พวกเขาอยู่ใกล้ความสำเร็จแค่ไหนตอนที่เค้ายอมแพ้ หลายคนคงรู้จัก โทมัส เอดิสัน ผู้คิดค้นหลอดไฟได้เป็นคนแรกของโลก แท้จริงแล้วเค้าเป็นคนหูหนวกตั้งแต่เด็ก ได้รับฉายาว่าเป็นไข่เน่าของโรงเรียน แต่เค้าก็ได้รับกำลังใจที่ดีจากแม่ และตัวเค้าเองก็ชอบและสนุกกับการทดลองต่างๆทางวิทยาศาสตร์ กว่าที่เค้าจะคิดค้นหลอดไฟได้นั้น เค้าล้มเหลวมาแล้ว

ถึง 700 ครั้ง แต่เค้ากลับพูดว่า "เปล่าหรอก เราไม่ได้ล้มเหลว เรารู้มากกว่าใครๆในโลกนี้ และเรายังรู้อีกว่ามี 700 วิธีที่ไม่ควรทำ อย่าเรียกว่าความผิดพลาด แต่ให้เรียกว่าเป็นการเรียนรู้"

เช่นเดียวกับ ผู้พันแซนเดอร์ส เจ้าของตำนานไก่ทอดเคเอฟซี จากคนแก่วัยเกษียณที่อาศัยนอนในรถและยังชีพด้วยเงินประกันสังคม เค้าพยายามขายความคิดเกี่ยวกับสูตรไก่ทอดที่ไม่เหมือนใคร ซึ่งกว่าจะได้รับการยอมรับ จนสร้างเป็นธุรกิจขนาดใหญ่แผ่ไปทั่วทุกมุมโลก เค้าก็เคยถูกปฏิเสธถึง 1,009 ครั้ง

ปกติคนเรามักชอบวิ่งไปตามกิเลสตัณหา **พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก** หนึ่งในศิษย์หลวงพ่อชากล่าวว่า ปกติหลวงพ่อชาท่านจะช่วยฝึกให้เราฝืนกระแสของความอยาก ด้วยการให้ในสิ่งที่เราไม่อยากจะได้ และไม่ให้ในสิ่งที่เราอยากได้ เพื่อให้เราเห็นอารมณ์และเห็นเข้าไปในจิตใจของเราเอง ฝึกให้มีความอดทนอดกลั้น เมื่อผ่านการทรมานไปได้ ต่อไปก็จะทำใจได้กับทุกๆสถานการณ์

หลวงพ่อชา สอนว่า อยากอดทนได้ก็ต้องรู้จักทรมาน เพื่อให้เราได้รู้จักจิตใจของตัวเอง ท่านอธิบายว่า สมมุติว่าร่างกายเป็นวิทยุ ก็รื้อระบบข้างในออกมาดูว่ามันมีอะไรบ้าง ดูให้ละเอียดชัดๆ ศึกษามันจนเข้าใจและซ่อมเป็น การศึกษาชีวิตของตัวเองก็คือการรื้อเข้าไปในกายในใจ เพื่อที่จะเข้าใจและรู้จักตัวเองตามที่เป็นจริง เมื่อไรที่เรามองเห็นทุกข์ เมื่อนั้นเราก็จะไม่มีทุกข์

book

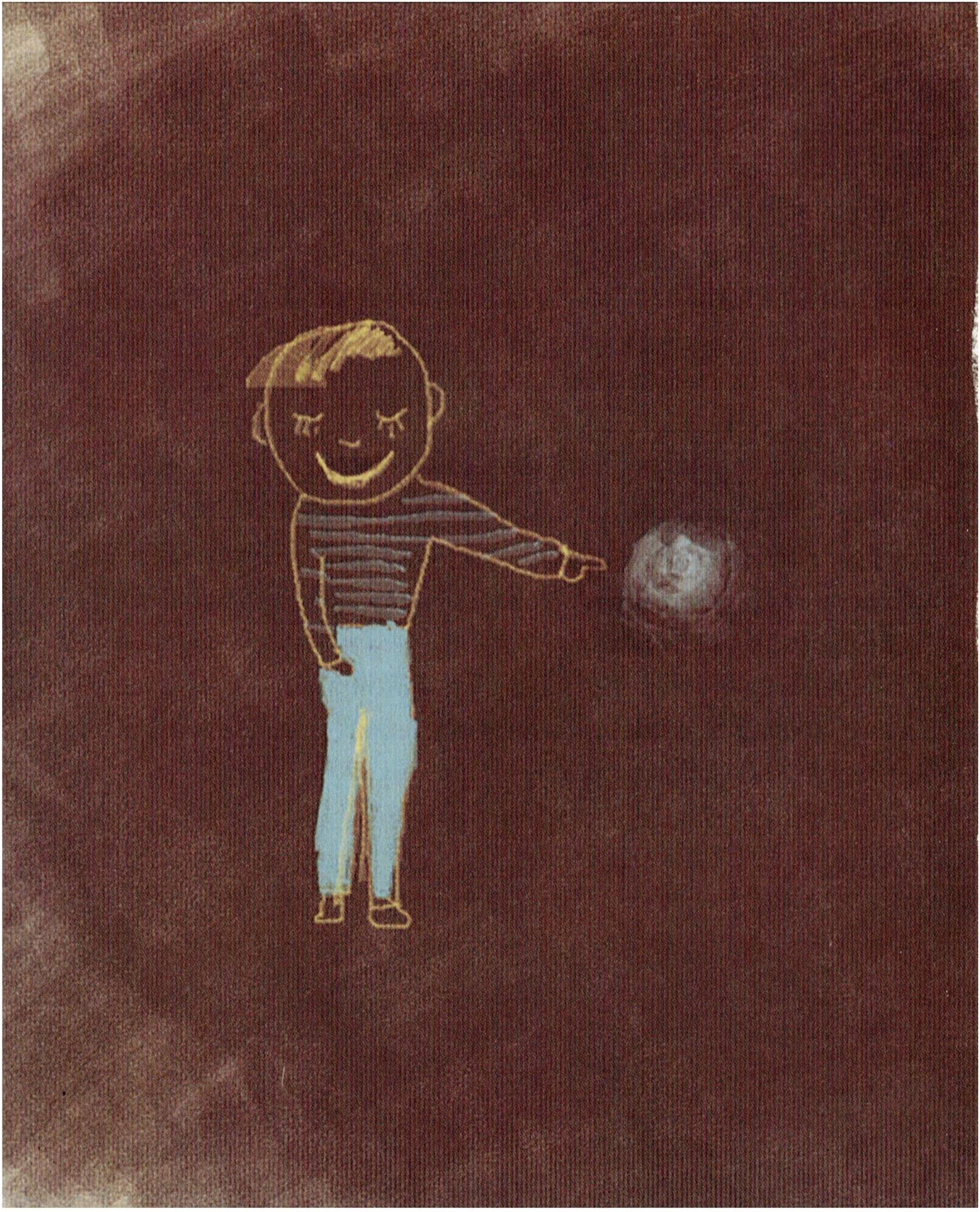
จงเบื่อ โดยฝึกจิตให้ถึงจริง จิตใจของเราก็เหมือนลิง ไม่ยอมหยุดนิ่ง ชอบคิดฟุ้งซ่าน ธรรมชาติจิตชอบคิดฟุ้งซ่านไปในอดีต ยิ่งคิดก็เหมือนการฉายหนังซ้ำ ในอดีตถ้ามีความทุกข์ ก็ยิ่งปรุงแต่งฟุ้งซ่านตอกย้ำลงไปในความทุกข์ บางครั้งก็เผลอคิดข้ามไปถึงอนาคต ว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แค่เรื่องในอดีตที่กลายเป็นปัญหาในปัจจุบันยังไม่ทันจบ เราก็ยังไปบั่นทอนตัวเองในสิ่งที่ยังไม่ได้เกิดขึ้นอีกด้วย

การฝึกจิตที่ดี มีผลทำให้จิตมีกำลังมีพลัง จิตก็จะเฉียบไวอย่างมหาศาล จนจิตนั้นสามารถเอาชนะความทุกข์ได้ การที่จะหมดทุกข์ได้ จิตจะต้องไม่เกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งที่น่ารักและน่าเกลียด โดยการมองให้เห็นโทษของสิ่งเหล่านั้น เมื่อมองเห็นโทษมันก็จะเบื่อ เบื่อทั้งสิ่งที่น่ารักและน่าเกลียด สภาวะจิตอย่างนี้ย่อมจะเกิดขึ้นได้ยากในส่วนลึกจิตใจของคนที่ยังไม่ได้เข้ามาฝึกปฏิบัติ ดังนั้น คนส่วนใหญ่จึงยังไม่เข้าใจความหมายที่แท้จริงของความเบื่อหน่าย แต่ทุกคนสามารถเกิดสภาวะจิตเช่นนี้ได้ ถ้าเรามีการฝึกหัดพัฒนาจิตของตัวเราเองอย่างต่อเนื่องเพียงพอ

การฝึกคือ จงหยุดคิดฟุ้งซ่าน แล้วพิจารณาหาเหตุผลในการงานที่เราทำอยู่และปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ ตรวจดูว่าเรายังประมาทอยู่หรือไม่ ได้ทำในสิ่งที่ควรทำและละในสิ่งที่ควรละแล้วหรือยัง แล้ววางแผนสำหรับอนาคตไว้เป็นลำดับชัดเจนดีแล้วเพียงใด ถ้าทำได้เช่นนี้ ก็จะมีผลให้จิตวางอดีตและอนาคตได้ จิตจึงสามารถอยู่กับปัจจุบันได้ทุกขณะ ละความยึดติดในอดีต ไม่ต้องไปคิดถึงอดีต อดีตก็ปล่อยให้เป็นเรื่องที่ผ่านไปแล้ว ไม่ต้องไปแบกเอาไว้ และไม่ต้องไปห่วงอนาคต เพราะพรุ่งนี้มันจะดูแลตัวมันเองได้ตามเหตุปัจจัย ซึ่งก็คือ จากการกระทำที่ถูกต้องในปัจจุบัน

หยุดจิต เพื่อปลดปล่อย การหยุดคิดฟุ้งซ่าน เราก็ต้องหยุดเข้าไปผสมโรงร่วมคิดกับมัน สมองมันอยากที่จะคิดอะไรก็ปล่อยไป เรามีหน้าที่ดูมันเฉยๆ เมื่อคิดจนเหนื่อย มันก็จะหมดกำลังลง เราต้องไม่ไปเติมเชื้อไฟให้กับมันอีก คนส่วนใหญ่ บางครั้งเรื่องนิดเดียวแต่ก็คิดวนไปวนมาจนกลายเป็นเรื่องใหญ่โต แถมบางคนมีจินตนาการในทางลบสูง เช่น แฟนไม่รับโทรศัพท์ ก็หงุดหงิด พาลคิดว่าเค้ากำลังทำอะไรอยู่ หรือว่า กำลังมัวคุยกับคนอื่นจนไม่สนใจเรา หรือตอนนี้เค้ากำลังไปไหนต่อไหนกัน เอ๊ะ! ประสบอุบัติเหตุที่ไหนหรือเปล่า ยิ่งคิดก็ยิ่งไปกันใหญ่ พอกพูนความทุกข์ใจให้กับตัวเอง โดยที่ความจริง แฟนอาจกำลังประชุมอยู่รับสายไม่ได้ หรือลืมโทรศัพท์มือถือไว้ที่บ้านก็ได้

เมื่อเราใช้สติปัญญาความสามารถของเรามาพิจารณาจนรู้เท่าทัน ไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งใดๆ เราจะรู้สึกได้ว่าจิตใจของเราเองสงบได้มากขึ้นๆทุกที ถ้าฝึกได้มากจนถึงระดับหนึ่ง จิตก็จะสงบ เมื่อจิตสงบแล้ว จิตเราก็จะเห็นได้ชัดเจนว่า โลกนี้มันน่าเบื่อ แต่ถ้าเรายังไม่เบื่อ ก็ลองถามตัวเองอยู่บ่อยๆ สักวันเราจะรู้ว่า ทั้งความเบื่อและความไม่เบื่อ มันน่าเบื่อทั้งคู่เลย เพราะมันทำให้เราวุ่นวาย แต่บางคนอาจจะคิดว่า ถ้าคนเราเบื่อโลกกันหมด ชีวิตก็ห่อเหี่ยวกันหมด จริงๆแล้วสิ่งที่เราได้ไม่ใช่ความรู้สึกห่อเหี่ยว แต่เราจะได้ความรู้สึกสงบเย็น ภายในเป็นสุขอย่างแท้จริง เพราะจิตของเราจะมั่นคงไม่หวั่นไหวกับบรรดาสิ่งที่มากระทบ



มีสติ มีสุข มีทางออก สติ หมายถึง การระลึกได้, นึกได้, ความไม่เผลอ, การคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง, จำการกระทำและคำที่พูดแม้เวลาผ่านไปนานแล้วได้

สติ พัฒนาได้ด้วยการเจริญสติ ซึ่งก็คือ การฝึกให้รู้ตัวหรือการฝึกให้รู้กายและรู้จิตนั่นเอง ด้วยการพยายามกำหนดรู้ทุกอิริยาบถ ณ เวลานั้นๆ และรับรู้ความรู้สึกที่เข้ามาตามทวารต่างๆอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลาให้ได้มากที่สุด ทวารทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตามีหน้าที่ดู เห็น หูมีหน้าที่ได้ยินได้ฟัง จมูกมีหน้าที่ดม รับรู้กลิ่น ลิ้นมีหน้าที่ชิมรส รู้รส กายมีหน้าที่ถูกต้อง สัมผัส หยิบ จับ ใจมีหน้าที่คิด นึกตรึกตรอง พิจารณา

เช่น เดินก็ให้รู้ว่าเดิน นั่งก็ให้รู้ว่านั่ง หรือกำลังเอื้อมมือไปจับช้อน ก็ให้รู้ว่ากำลังจับช้อน เคี้ยวก็ให้รู้ว่ากำลังเคี้ยว แม้อาหารที่เราตักเข้าปากไปจะทำให้เรารู้สึกร้อน ก็ไม่ต้องใส่ความรู้สึกเข้าไปว่า ร้อนจัง คายดีกว่า! ร้อนก็แค่ให้รู้ว่าร้อนก็พอ...

ทวารทั้ง 6 นี้ เป็นปัจจัยร่วมเกิดของบุญและบาป เพราะเป็นช่องทางไปสู่การปรุงแต่ง ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความรัก ความชัง ความรู้สึกต่างๆที่ทับถมเข้าสู่จิตใจ ฉะนั้น เราจึงต้องหาทางรู้เท่าทันกิเลสต่างๆเหล่านี้ โดยใช้สติกำหนด ซึ่งการเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน 4* นี้ เช่น เมื่อตาเห็น ก็ให้กำหนดว่า เห็นหนอ (“หนอ” พูดเพื่อตัดตอนการปรุงแต่งของจิต) ถ้าเรากำหนดรู้ได้ทันปัจจุบัน ก็จะสักแต่ว่าเห็น คือ เพียงแต่ว่าเห็นเท่านั้น ผลที่ตามมาคือ จิตก็จะปล่อยวาง วางเฉย การกำหนดรู้เช่นนี้ ถ้าทำอย่างต่อเนื่อง จิตก็จะสงบลง จะทำให้เกิดกำลังของจิตที่พร้อมต่อการพัฒนาไปสู่ปัญญา คือความรู้ที่ถูกต้องตามเป็นจริง ด้วยการเข้าไปพิเคราะห์พิจารณาโดยแยบคาย (โยนิโสนสิการ) และน้อมเข้ามาสู่ตน (โอปนยิโก) ในขั้นต่อๆไป

พระพุทธเจ้าตรัสสอนภิกษุเกี่ยวกับการกำหนดรู้ทวารทั้ง 6 ไว้ว่า เหมือนเอาสัตว์ 6 ชนิด มาผูกเชือกไว้แล้วมัดรวมไว้ที่เดียวกัน สัตว์แต่ละตัวก็จะดึงไปที่อยู่ของตัวเอง ตัวไหนมีกำลังมากก็ลากสัตว์อื่นไป งูจะไปสู่จอมปลวก จระเข้จะลงน้ำ นกจะบินขึ้นฟ้า สุนัขบ้านจะไปยังหมู่บ้าน สุนัขจิ้งจอกจะเข้าป่า ลิงก็จะปีนขึ้นต้นไม้ ผู้ที่ไม่เจริญสติก็

---

*สติปัฏฐาน 4 ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมัน
ที่มา : พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ผู้แต่ง พระธรรมปิฎก สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย พ.ศ. 2546 หน้า 141

จะถูก ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ดึงไปและตกเป็นทาสของรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และความนึกคิด

การมีสติอยู่กับตัวเอง จะสามารถพิจารณาสิ่งต่างๆอย่างมีเหตุผล รู้จักควบคุมอารมณ์ไม่ให้หวั่นไหวไปตามสิ่งที่มากระทบ ไม่ใช่แค่ช่วยดับทุกข์เท่านั้น แต่ยังเห็นผลในการใช้ชีวิตประจำวัน หลายครั้งที่เราออกจากบ้านไปไกลแล้ว เพิ่งคิดได้ว่า ปิดแก๊สหรือยัง? เมื่อกี้ล็อครถหรือเปล่า? ทำให้ต้องเสียเวลาย้อนกลับไปดูใหม่ การฝึกสติทำได้ตลอดเวลา แค่ระลึกว่าตอนนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ ยืนอยู่ เดิน นั่ง แปรงฟัน อาบน้ำ นอน ไม่วอกแวกคิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น เมื่อคุมจิตได้ ก็ควบคุมกายได้ ถ้าฝึกบ่อยๆจนเป็นความเคยชิน เราจะเห็นความเคลื่อนไหวเป็นไปเกิดดับของสิ่งต่างๆได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ไม่เผลอ ไม่ประมาท เรื่องยุ่งเหยิงก็จะไม่เกิดขึ้น

40
20
15
30ชาติ
1,000ชาติ
100ชาติ
20
10
5
3
50ชาติ

ภพชาติ อยู่ที่เราคิดแต่ละครั้ง "กรรม" คือ การกระทำว่าดี เลว ผิด หรือถูกต้อง โดยเฉพาะเป็นการกระทำทางกาย วาจา ใจ การที่เรายึดติดกับการกระทำใดๆ อารมณ์ใดๆก็ตาม ถ้ายึดติดบ่อยๆ จนเป็นนิสัยและไม่ได้รับการแก้ไข ก็จะกลายเป็นสันดานวาสนาตามติด ตามเราไปทุกภพทุกชาติได้ ฉะนั้นเราควรแก้ไขให้ทันก่อนที่จะตายจากโลกนี้ไป ไม่เช่นนั้นความแค้นเคืองถือสา ตระหนี่ถี่เหนียว อิจฉาริษยาจะติดตามเราไปด้วย เกิดชาติใหม่ ไปเจอกันในร่างเดรัจฉาน ก็จะกัดกันทันทีด้วยกรรมที่แค้นเคืองกันมาและยังไม่ได้ให้อภัย พอเกิดมาเป็นคน เจอหน้ากันก็เหม็นขี้หน้ากันทันทีไม่มีสาเหตุ ก็เพราะการอาฆาตแค้นพยาบาทที่ข้ามภพข้ามชาติมา ดังนั้นถ้าใครชอบอิจฉาริษยาไม่ถูกใจใครไว้ เกิดมาใหม่ ศัตรูเพียบ เพราะว่ามีแต่คนที่ไม่ชอบขี้หน้ากันทั้งนั้น เกิดมาเจอหน้ากันใหม่ก็ยังจะชังน้ำหน้ากันไปโดยอัตโนมัติ นั่นก็เพราะเหตุว่ามันยึดติดพ่วงมาด้วยกันกับจิต

กรรมเก่าจากอดีตชาติมันผ่านไปแล้ว จะตามมาให้ต้องรับกรรมก็ไม่เป็นไร ให้ยอมรับด้วยความเต็มใจ แต่อย่ามัวไปหมกมุ่นคิดถึงแต่กรรมเก่า ให้มีสติระลึกอยู่กับกรรมปัจจุบัน นั่นสำคัญที่สุด ถ้าเราจะตกนรกหรือขึ้นสวรรค์ มันก็อยู่ที่ความคิดของเราขณะนี้ว่าเราคิดถูกหรือคิดผิด ถ้าเราคิดถูกก็ไม่ทุกข์ ใจก็จะขึ้นสวรรค์มีสุขทันที ถ้าคิดผิดใจก็มีทุกข์ ตกนรกทันที เราตายแล้วจะไปอยู่ไหนก็ไม่ต้องไปกังวล ถ้าเราทำดีมีสุข ถ้าสวรรค์มีจริงก็ไปสวรรค์ ถ้าคิดชั่วทำไม่ดีในขณะนี้ ตายไปถ้านรกมีก็ต้องไปนรก อย่าคิดให้ซับซ้อน

พระอาจารย์ภาสกร ภูริวฑฺฒโน (ภาวิไล) ได้ให้ข้อคิดไว้กับคำถามที่ว่า นรกสวรรค์ มีจริงหรือไม่? ท่านกล่าวว่า *"ให้เราคิดง่ายๆ ว่า เวลาที่เรานอนหลับแล้วฝันดีเรามีความสุข มีความเพลิดเพลินเจริญใจในความฝัน ครั้นมีคนมาปลุกให้เราตื่น เราก็จะบ่นว่า มาปลุกทำไมนะ กำลังฝันดีมีความสุข แต่เมื่อตื่นขึ้นมาแล้ว ฝันดีที่มีความสุขนั้น ก็เป็นเพียงแค่มายา ในทางตรงข้าม เวลาที่เราฝันร้าย ในฝันมีความทุกข์อึดอัด กดดัน ทุรนทุรายทรมาน แต่ขณะที่เราฝันร้ายอยู่นั้น จิตของเราก็ยังกระซิบตัวเองอยู่บ่อยๆว่าไม่ต้องกลัวๆ เดี๋ยวก็ตื่นได้ อย่างมากทนไม่ไหวแล้วก็แค่ดิ้นๆ แล้วก็*

พรวดพราดตื่นขึ้นมาเหงื่อแตกท่วมตัว แล้วบ่นครวญว่า รู้อย่างนี้สู้ไม่นอนยังดีกว่า คงจะเหนื่อยน้อยกว่านี้เสียอีก แต่พอตื่นมาแล้ว ฝันร้ายอันแสนทุกข์ทรมานนั้น ก็เป็นเพียงแค่มายาอีกเช่นกัน (อาหารเช้าที่เราทานไปแล้วเมื่อเช้า รสชาติเป็นอย่างไร เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด เฝื่อน ฝาด ขม จืด เอร็ดอร่อยขนาดไหน แล้วเดี๋ยวนี้มันจริงอยู่หรือว่าเป็นมายาไปหมดแล้ว รสต่างๆ ที่มันผ่านลิ้นไปแล้ว ปัจจุบันขณะนี้ มันก็เป็นเพียงมายา แล้วอาหารเย็นนี้ที่ยังไม่มาถึงปากเล่า รสชาติของอาหารเหล่านั้นในขณะนี้มันเป็นความจริงหรือเป็นมายา ก็เป็นมายา แล้วอะไรคือความจริง? เดี๋ยวนี้ ที่นี่ ความรู้สึกที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันนี้มิใช่หรือคือความเป็นจริง) เอาละ จากนี้ไป ขอให้ท่านยึดจับเก้าอี้ที่นั่งของท่านไว้ให้มั่นคง เพราะจากนี้ไปพระภาสกรจะทำการเลี้ยวโค้งหักศอกอย่างแรง ท่านอาจจะกระเด็นตกที่นั่งได้ หนึ่ง สอง สาม... แล้วเราทั้งหลายจะรู้ได้อย่างไรว่า หลังจากที่เรา "ตาย" จากไปแล้ว เราจะฝันหรือไม่ฝัน...?

คำตอบคือ จะไปรู้ได้ยังไง ก็ไม่ยังเคยตายนี่นา แต่คำตอบที่เป็นไปได้ จะมีอยู่สองอย่าง คือ ตายแล้วไม่ฝัน กับตายแล้วต้องฝัน ถ้าตายแล้วไม่ฝัน ก็คือตายแล้วสูญ ถ้าตายแล้วสูญ ก็ไม่มีนรกไม่มีสวรรค์ ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าเช่นนั้นเราจะทำความดีไปเพื่ออะไร ความเชื่อเช่นนี้ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นมิจฉาทิฐิ ความเห็นผิดขั้นรุนแรง เพราะฉะนั้นคำตอบจึงเหลืออยู่เพียงคำตอบเดียว คือ ตายแล้วต้องฝัน ถ้าฝันดีก็ดีไป โมทนาสาธุด้วย แต่ถ้าตายแล้วดันไปฝันร้ายเล่า คราวนี้เราจะมีร่างกายให้ตื่นตามใจชอบไหม ก็ไม่มี แล้วคราวนี้ฝันจะเป็นจริงหรือมายา ฉะนั้นนรกสวรรค์มีจริงหรือไม่มีจริงนั้น อาตมาก็ไม่ได้ยืนยันว่าอยู่ตรงไหน ที่ไหน หน้าตาเป็นอย่างไร แต่เรารู้ตัวดีว่า ฝันดีหรือฝันร้ายนั้นมีอยู่จริงๆ และรู้ว่าความสุขหรือความทุกข์ในขณะที่เราอยู่ในความฝันนั้นมันจริง! เราสุขหรือทุกข์จริงๆ แล้วถ้าเราตายไปแล้วๆเราต้องไปอยู่ในความฝันนั้นอย่างยาวนาน... นานสัก ๙ ล้านปีอย่างในสัญชีวนรก เล่าจะว่าอย่างไร...?"

โดยความเป็นจริงแล้ว การเกิดไม่จำเป็นต้องรอถึงชาติหน้า การเกิดแท้จริงมันอยู่ที่จิต ถ้าเราคิด 1 เรื่อง = เกิด-ดับ 1 เรื่อง นี่คือ 1 ชาติแล้ว ถ้า 1 วัน เราคิด 1 พัน

เรื่อง เกิด-ดับ 1 พันเรื่อง = เกิด 1 พันชาติ จิตมันวุ่นวาย คิดฟุ้งซ่านอยู่ด้วยความวุ่นวาย ความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนั้นอารมณ์นั้น จึงเกิดมีตัวเราขึ้น เราจึงต้องฝึกจิตให้สามารถปลงวาง จนว่างจากการปรุงแต่ง เพราะการที่จิตว่าง ก็คือไม่มีภพชาติที่ทำให้เราต้องเกิดขึ้นมา จิตถอดถอน เลิกหมายมั่นยึดถือในทุกๆสิ่งทุกๆเรื่องราวในอารมณ์ต่างๆ จิตจึงอิสระ ไร้ทุกข์ ไม่มีการต้องเกิดอีก

ค้นหาพระพุทธเจ้าตัวจริง ชีวิตทุกชีวิตมีส่วนแห่งความเป็นพุทธะกล่าวคือ เราทุกคนย่อมมีคุณสมบัติที่เชื่อมโยงสอดคล้องกันกับธรรมชาติ รู้ได้ถึงความขัดแย้ง และสอดคล้องกันระหว่างตนกับธรรมชาติ ความรู้เช่นนั้นก็คือ "พุทธะ" แต่ทุกชีวิตก็ไม่อาจเป็นพุทธะได้เสมอไป เพราะในเมื่อคนเรายังวิ่งไปตามอำนาจกิเลส ความรู้ถูกผิดก็ไม่มี ถ้าเราจะแสวงหาพระพุทธเจ้าในตัวเรา เราก็ผิดหวัง เพราะตัวเราไม่ใช่พระพุทธเจ้า ความจริงแล้วก็ไม่ใช่ตัวใครของใคร แต่ถ้าเมื่อไหร่เราหมดความรู้สึกว่ามีตัวตน (อนัตตา) นั่นแหละคือส่วนแห่งความเป็นพระพุทธเจ้า

สำหรับผู้ที่ฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยการนั่งสมาธิ จะเป็นพันเป็นหมื่นครั้งก็ตาม ก็ไม่แน่นักว่าจะสิ้นกรรมได้ เพราะความทุกข์อันร้ายกาจมันเกิดจากความเห็นผิด ความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเราเป็นผู้นึกคิดปรุงแต่งขึ้นมาเอง ความจริงแล้ว ความสุขแท้ๆ ความทุกข์แท้ๆนั้นไม่มี ที่มันมี เพราะเราคิดผิดเอาเองว่ามันเป็นสุขหรือมันเป็นทุกข์ แต่ถ้าเราไม่หลงติดอยู่ในความสุขและความทุกข์แล้ว สิ่งเหล่านั้นมันก็จะหมดไปทันที ปัญหาทางใจก็จะหมดไป

การปฏิบัติวิปัสสนาไม่ใช่การนั่งหลับตา เพราะทั้งการหลับหรือไม่หลับตา ไม่ได้เป็นตัวบ่งบอกว่าเรากำลังวิปัสสนาอย่างแท้จริง แค่เรามีสติความรู้สึกตัวและทำความคิดนึกให้มันถูกต้องต่างหาก เมื่อคิดถูกเราจะไม่ทุกข์ เมื่อไม่มีความอยาก นั่นแหละคือตัวชี้ผลของวิปัสสนา เราจะไปฝึกวิปัสสนาแบบไหนก็ได้ แต่อย่าไปติดรูปแบบวิธีการที่ชอบกำหนดตั้งกันขึ้นมา อย่าหลงยึดมั่นว่าแนวทางของตัวเองเท่านั้นที่ถูกต้อง เปิดใจไว้บ้าง อย่าเป็นชาล้นถ้วยที่เติมสิ่งดีๆไม่ได้อีกแล้ว

ธรรมะที่แท้จริงไม่เป็นอะไรทั้งหมด ธรรมะเป็นธรรมชาติ ธรรมะที่แท้ย่อมอยู่เหนือหรือพ้นไปจากเหตุและผล เพราะถ้าเราไม่สมมุติคำว่าเหตุและผลขึ้นมาใช้พูดหรือเขียนกันแล้ว ธรรมะที่แท้จริงนั้นก็ย่อมจะมีอยู่เหมือนเดิม แม้ไม่มีเหตุและผล ธรรมะก็คือธรรมะอยู่วันยันค่ำ จิตที่ไม่มีกิเลส ย่อมไม่คิดว่าตัวเราเองเป็นอะไร ไม่คิดว่าตัวเป็นพระอรหันต์ ไม่คิดว่าตัวบรรลุโสดาบัน ไม่คิดว่าตัวเป็นปุถุชน เพราะฉะนั้นเราจึงควรมีศีล ทำจิตให้สงบ และปลดปล่อยความรู้สึกทั้งปวง แล้วเข้ามาปฏิบัติพิจารณาธรรม

คือกายจิตเราเขา จนถอดถอนความเห็นผิดติดยึดที่เรามีในกายจิตเราเขา ที่สุดก็จะหมดทุกข์และสงบเย็นได้ถาวร นี่คือจุดสูงสุดที่พระพุทธเจ้าสอน

เมื่อพูดถึงนิพพาน บางคนคิดว่าเป็นเรื่องที่สูงเกินกว่าที่ตัวเองจะรู้หรือเข้าถึงได้ แต่บางคนกลับคิดว่าตัวเองไปเห็นนิพพานมาแล้วจากการทำสมาธิภาวนา สรุปได้ว่า คนทั้ง 2 พวกนี้ ไม่ฉลาดพอๆกัน ถามว่านิพพานคืออะไร? ก็ตอบได้ว่า "นิพพานไม่คืออะไร" ถ้าเรายังไม่เข้าใจ ก็ควรหันมาสนใจเรื่องพุทธธรรม และฝึกฝนปฏิบัติตามแบบฉบับที่ถูกต้องของพระพุทธเจ้า ถ้าถามว่า ชีวิตคืออะไร? ตอบได้ว่า ชีวิตคือภาวะรู้ ในกระแสของความไหลเวียนเปลี่ยนแปลงของทุกสิ่งที่หาความแน่นอนไม่ได้ เพราะกฎแห่งอนิจจตา คือความไม่เที่ยงที่ดำเนินอยู่บนโลกบนจักรวาลนี้ตลอดเวลา ซึ่งมีความทุกข์เป็นธาตุแท้ของชีวิต เพราะในขณะที่รู้สึกว่ามีความสุข จริงๆแล้วเป็นเพียงช่วงที่ความทุกข์กำลังลดระดับลงเท่านั้น

ได้...เหมือนไม่ได้ ความทุกข์ในใจเรา = เหตุอยู่ที่ใจ เมื่อทุกข์เกิด ให้แก้ที่เหตุ คือ แก้ที่ กิเลส + ตัณหา + อุปทานของเรา เช่น คนด่านินทา = เป็นปัจจัยภายนอก เราจะไปแก้ไข ห้าม หรือควบคุมความคิดหรือคำพูดของคนอื่นไม่ได้ แต่เราแก้ได้ที่ใจของตัวเอง โดยพิจารณาดูที่เหตุ ตรงที่รับอารมณ์ คือ ชอบหรือไม่ชอบ แล้วกำหนดรู้ให้เท่าทันว่า มันเป็นเพียงแค่ความรู้สึกเท่านั้น ก็เท่ากับว่า "จบ" ไม่เกิดปัญหา ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งให้วุ่นวายกันอีก

เมื่อใดยังไม่นึกคิดไม่ปรุงแต่งไปตามอำนาจกิเลส ก็ไม่เกิดอะไรขึ้น แต่เมื่อความคิดเริ่มทำงานนึกคิดไปตามอำนาจตัณหาความทะยานอยาก ก็จะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะเราเอาคำพูด หรือการกระทำของคนอื่นมามีอิทธิพลเหนือใจของเรา ฉะนั้นต้องรู้จักสังเกตอารมณ์และความรู้สึก ให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง รู้จักตัดทันทีเมื่อเกิดอารมณ์โลภ โกรธ หลง รู้ทันอารมณ์ยังไม่พอ ต้องรู้เท่าทันด้วยปัญญา คือพิจารณาโดยแยบคาย ให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริงว่า สิ่งนี้มีโทษ เป็นของไม่แน่นอน ไม่ควรเข้าไปยึดมั่น ถ้าไปเอาจริงจัง จะก่อให้เกิดเป็นตัณหาอุปาทานขึ้นมา

การตั้งสติ คือการเตรียมใจให้รู้เท่าทันต่อสิ่งที่จะมากระทบใจ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับเรา ก็ลองทำใจให้เหมือนกับไม่มีอะไร ได้อะไรก็เหมือนกับไม่ได้ เพราะถ้าตัวเราไม่มี เราก็จะไม่ได้ไม่เสีย เมื่อเราไม่ได้ไม่เสียอะไร จึงไม่มีอะไรทำให้เราเป็นทุกข์ ซึ่งตามความเป็นจริงของชีวิตนี้ ถ้าเรามีสติปัญญามากพอ ก็จะมองเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรเป็นของเราเลย มันเป็นเพียงความว่างเปล่า จึงไม่ควรเอาชีวิตตัวเองเข้าไปผูกมัดเอาไว้ เหมือนรถบรรทุกที่ต้องแบกทุกสิ่งไว้จนหนัก เมื่อเทียบกับใจของคนจากคำว่า **บรรทุก** ก็กลายเป็น **บรรทุกข์** แบกความทุกข์เอาไว้เต็มๆ แค่เรารู้เท่าทันหมดสงสัย จนไม่เห็นค่าและไม่แบกรับมันไว้ ก็ปลอดโปร่งโล่งสบาย การฝึกทำใจไม่ให้ยึดติดกับทุกสิ่งนี้ แรกๆเราอาจจะทำยาก แต่ก็ต้องตั้งใจฝึกฝน ถ้าทำบ่อยๆ รู้จักปลดปล่อยละวาง ร่างกายจิตใจก็จะสงบสุขขึ้น

สติปัญญาทำให้เรารู้เท่าทันว่า ที่เราเครียด กลุ้มใจ... ก็เพราะเราไปยึดติดอยากได้-ดี-มี-เป็น โดยไม่รู้จักพอ ในเมื่อสิ่งเหล่านั้นจะต้องเสื่อมสลายหมดไป เราจึง

เสียดายและเสียใจ เพราะเราไปหลงคิดว่าทุกอย่างนั้นมันเป็นเราเป็นของเรา ไม่น่าจะจากเราไปเลย จึงรู้สึกสูญเสียผิดหวัง แต่ความจริงแล้วที่เราสูญเสียคนที่รัก ทรัพย์สินเงินทอง ถือว่าเสียเพียงนิดเดียวเท่านั้น เพราะอีกหน่อยเราจะต้องสูญเสียมากกว่านี้อีก นั่นคือเมื่อวันสุดท้ายของชีวิตมาถึง แม้กระทั่งร่างกายและชีวิตนี้ ที่เราอุตส่าห์เฝ้าทะนุถนอมปรนเปรอมัน ถึงวันที่เราจะต้องสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ได้อะไรจากเงินทองที่หามาด้วยความเหน็ดเหนื่อยตลอดชีวิต ต้องจากมันไป เอาอะไรไปไม่ได้สักอย่าง นอกจาก บาป บุญ กรรมดีกรรมชั่ว และธรรมะ ที่จะติดตามเราไปทุกภพชาติ

หมั่นทำจิตให้สงบอยู่เสมอ ติดตามดูความรู้สึกนึกคิดให้รู้เท่าทันการปรุงแต่งทุกขณะ รู้เห็นแล้ว หมดสงสัยแล้ว ก็ปล่อยวางออกไปจากจิต อย่าไปยึดติดกับมัน ถ้าจะคิดการงานทำอะไร ให้คิดด้วยพื้นฐานของความสงบ คิดแล้วผ่อนคลายไม่เครียด นำปัญญามาแก้ไขปัญหาของชีวิต จิตที่ฝึกจนฉลาดจะไม่หลงยึดติดกับอารมณ์ ไม่ผูกพันอาลัยในสิ่งใดๆ เพราะรู้เท่าทันตามเป็นจริง

มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร กรรมและกิเลสที่ฝังอยู่ในจิตใจเรามานับชาติไม่ถ้วน ทำให้คนเราต้องเวียนว่ายตายเกิด การเกิดเป็นมนุษย์ถือว่ามีโอกาสดีที่สุด ที่จะฝึกฝนจิตใจตัวเองให้หมดทุกข์ได้ แม้เทวดาชั้นฟ้า บางครั้งก็ยากที่จะฝึกฝน เพราะอาจยึดติดกับความสุข เพลินเสวยบุญที่ได้รับ แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน หรือเปรต อบายภูมิ ก็ไม่มีโอกาสสร้างบุญกุศล แต่เพราะมนุษย์เท่านั้นที่ต้องก้าวไปสู่ความ แก่ เจ็บ ตาย ให้เราได้เห็นความเปลี่ยนแปลงของชีวิต เรียกได้ว่าประสบพบเจอครบทุกอารมณ์ ทั้งเจ็บปวดทรมาน มีความรู้สึกเป็นสุข พลัดพรากสูญเสีย ทำให้เรากลัวและไม่ประมาทในชีวิต

คำสอนที่ว่า เจ็บแล้วจำ ไม่ใช่ให้เราไปแค้นหรือทำร้ายใครตอบ แต่คือการเรียนรู้ประสบการณ์ที่ไม่ดี เป็นการเตือนสติกำหนดรู้ว่า ครั้งต่อไป เราจะไม่ทำเช่นที่ผ่านมาอีก หรือรู้เห็นแล้วว่า สิ่งใดดี คนใดไม่ดีเป็นภัยต่อตัวเรา ต่อไปเราจะมีวิธีจัดการกับใจตัวเองและกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นได้ถูกทางมากยิ่งขึ้น เพราะมนุษย์มีสติปัญญา ความสามารถพอที่จะเข้าใจธรรม แยกแยะได้ ขอแค่ผู้นั้นสนใจและตั้งใจศรัทธาในธรรมจริงๆ

การมีชีวิตอยู่ก็เพื่อรอวันเจ็บ ตาย เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็มีความตายติดตัวมาด้วย ฉะนั้น เราควรเตรียมตัวก่อนที่เราจะตายจากโลกนี้ไป เพราะเราไม่มีวันรู้เลยว่า ลมหายใจสุดท้ายของเราจะหมดเมื่อเข็มนาฬิกาอยู่ที่เลขอะไร วันไหน สุดท้ายเราจะได้อะไรจากชีวิตนี้ ลองถามตัวเองอยู่บ่อยๆ แล้วปัญญาก็จะเกิดขึ้น

ทรัพย์สินเงินทองส่งเราได้แค่โรงพยาบาล ลูกหลานญาติพี่น้องส่งเราได้แค่เชิงตะกอน เราก็คงต้องไปตัวเปล่าเหมือนตอนที่เราเกิดมา ตัวเปล่าล่อนจ้อนเหมือนกัน แต่เราก็จะยังคงปฏิเสธโลกแห่งความเป็นจริงลำบาก เพราะคนเราก็ต้องทำมาหากิน ต้องกินต้องใช้ ต้องหาเงินเลี้ยงดูส่งลูกหลาน การที่เราหาเงินได้มากก็ไม่ใช่เรื่องผิด ถ้าหามาได้ด้วยความบริสุทธิ์และพอเพียงในสิ่งที่ตนมี มีน้อยใช้ประหยัด มีเยอะใช้เยอะ ไม่ทำความเดือดร้อนให้ใคร แต่ด้วยกิเลสของคนที่มีมาก ก็ยิ่งอยากได้มาก เหนื่อยกับการแสวงหา กับความอยากที่ไม่เคยพอ...

โบราณสอนว่า “งามอยู่ที่ผี ดีอยู่ที่ละ เป็นพระอยู่ที่จริง” หมายความว่าอย่างไร? **“งามอยู่ที่ผี”** มีความหมายว่า ร่างกายเราเมื่อตายไปแล้วเรียกว่าผีหรือศพ เป็นสิ่งที่

ไม่พึงปรารถนา แต่ผีจะงามได้ ต้องมีเครื่องประดับให้งาม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 เมื่อกำหนดรู้ทุกครั้งทุกคำไม่มีเจตนาทำบาป ถือว่ามีศีล ความตั้งใจกำหนดทุกขณะ จะทำให้เกิดสมาธิ คือขณิกสมาธิ* เมื่อกำหนดรู้การมีศีลซักฟอกกายใจ มีสมาธิที่ตั้งมั่นแข็งแรง จากนั้นก็เดินหน้าอบรมใจให้เกิดปัญญา ให้คิดถูก ทำถูก และพูดถูก ถูกตามความเป็นจริงของธรรมชาติ จนเห็นพระไตรลักษณ์อันเป็นสามัญลักษณะของสรรพสิ่ง คือ เปลี่ยนแปลง ไม่เป็นดังใจ และยึดเอาเป็นที่พึ่งแท้จริงไม่ได้ ดังนั้น จึงได้ชื่อว่าได้บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ไปพร้อมๆกันนั่นเอง

"ดีอยู่ที่ละ" มีความหมายว่า ถ้าละกิเลสได้ ถือว่าดีแท้ **"เป็นพระอยู่ที่จริง"** มีความหมายว่า ผู้ใดเจริญวิปัสสนาจนเห็นอริยสัจ 4** ผู้นั้นชื่อว่าเป็นพระ เรียกว่า พระอริยเจ้า นับตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป

---

* ขณิกสมาธิ หมายถึง ภาวะที่จิตสงบระงับได้ชั่วคราว จัดเป็นสมาธิขั้นต้นอันเกิดจากการปฏิบัติกรรมฐานที่ทำให้เกิดความสุขสบายได้ชั่วครู่ และเป็นเหตุให้ควบคุมสติอารมณ์ได้ในขณะประกอบกิจหรือศึกษาเล่าเรียน ทำให้ใจเย็นระงับอารมณ์ได้ ที่มา : www.kalyanamitra.org

** อริยสัจ 4 หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ, ความจริงของพระอริยะ, ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ ประกอบไปด้วย ทุกข์, ทุกขสมุทัย, ทุกขนิโรธ, ทุกขนิโรธคามีนิปฏิปทา ที่มา : พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ 12 พ.ศ.2546 พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

hate you.
Buddhi
mum

ขอเวลาล้างใจ 20 นาที ชีวิตของเรามีกายกับใจ ถ้าไม่ได้อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน สักวันสองวันสามวัน หรือสักอาทิตย์ เราคงไม่ต้องออกไปไหน เพราะกายเราคือสิ่งปฏิกูล แถมมีกลิ่นเหม็นโชยออกมา จิตใจเราก็เหมือนกัน ในชีวิตประจำวัน ใจเราก็กระทบอารมณ์แล้วเกิดความไม่พอใจ หงุดหงิด กลัว อิจฉา สะสมติดต่อกันมาเรื่อยๆจนก่อให้เกิดเป็นนิสัย บางครั้งก็คิดไปตามกิเลส จิตใจเริ่มตกต่ำ กายเป็นมนุษย์ แต่ใจเป็นสัตว์เดรัจฉาน บางครั้งใจก็เป็นเปรต ใจนรก ใจยักษ์ บางทีคิดดีเป็นกุศล กลายเป็นเทวดานางฟ้า สลับกันไป

เรารักษาความสะอาดของจิตใจได้ ด้วยการเจริญเมตตาภาวนา หรือ เจริญอานาปานสติ คือการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ในปัจจุบันแต่ละขณะ พูดง่ายๆ คือ ให้มีสติ ไม่ว่าเดิน นั่ง นอน โดยกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกติดต่อกันอย่างต่อเนื่องและอย่างสม่ำเสมอ ไม่ลืม ไม่เผลอ แต่ก็จะมีอิริยาบถบางอย่างไม่สะดวกที่จะเจริญอานาปานสติ หรือกำหนดรู้ลมหายใจ เช่น ขณะที่กำลังขับรถบนถนน บนทางด่วน เราก็ไม่ต้องกังวล คือไม่ต้องระลึกถึงลมหายใจ แต่ให้อยู่ในหลักอานาปานสติให้ครบถ้วนคือ ทำหน้าที่ปัจจุบันให้ดีที่สุด ปัจจุบันเป็นสำคัญ เรื่องอดีตไม่สำคัญ ไม่ต้องคิดถึง เรื่องอนาคตไม่สำคัญ ไม่ต้องไปคิดถึง ขอให้ตั้งใจขับรถให้ดีที่สุด อย่าให้เกิดอุบัติเหตุก็ใช้ได้ ใครจะขับรถไม่ดี ไม่รักษากฎจราจร แซงตัดหน้าเราเกือบชนเกือบมีอุบัติเหตุก็ตาม น่าโมโหอยู่แต่ช่างมัน พฤติกรรมของเค้าอย่าให้เราเกิดโมโห อย่าให้ใจเสีย อย่าให้เกิดอุบัติเหตุ รักษาใจเป็นปกติ ใจดี แล้วทำหน้าที่ให้ดีที่สุด

เมื่อเราล้างใจโดยการเจริญอานาปานสติเป็นประจำ เราจะมีสติตลอดเวลา สามารถจัดการกับงานหลายอย่างที่เร่งรัดเข้ามาในเวลาเดียวกันได้ เพราะเมื่อรู้สึกวุ่นวาย สติจะกำกับให้กลับมาที่ลมหายใจได้ทันทีโดยอัตโนมัติ จิตจะเริ่มสงบและรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริงทีละอย่าง ทำให้เกิดปัญญาที่จะแก้ไข หรือจัดการกับงานเหล่านั้นให้สำเร็จทีละอย่าง และเมื่องานแล้วเสร็จ สติจะกำกับให้กลับมาที่ลมหายใจทันทีที่ว่างจากงาน เป็นการพักผ่อนด้วยอานาปานสติ

หลวงพ่อชา อธิบายว่า “เมื่อใดที่เราระลึกรู้ลมหายใจ ก็เป็นอานาปานสติเมื่อนั้น”

ในการปฏิบัติ เราต้องอาศัยอิริยาบถนั่งมากเป็นพิเศษ ทำให้หลายท่านพูดว่า การเจริญอานาปานสติทั้งในอิริยาบถ ยืน เดิน นอน นั้นผิดพุทธบัญญัติ ต้องเข้าป่าแล้วก็นั่งขัดสมาธิเท่านั้น แต่ถ้าพิจารณาให้ดีแล้ว ในอานาปานสติสูตร ท่านก็ไม่เคยบอกว่าปฏิบัติไม่ได้ในอิริยาบถยืน เดิน นอน แต่ที่นั่งเจริญอานาปานสติ ก็เพราะว่าสะดวกดี

สำหรับคนที่เริ่มต้น เริ่มจากท่าที่ง่ายที่สุด คือการนั่ง อย่างน้อยประมาณวันละ 20 นาที ตั้งใจทำสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ ซึ่งวิธีนี้ชาวตะวันตก ก็มีการทดลองจนยืนยันแล้วว่า การกำหนดเวลาแค่ 20 นาทีต่อวัน เป็นประโยชน์มากกับชีวิตทั้งทางสุขภาพกายและใจ ชีวิตครอบครัว ไปจนถึงหน้าที่การงาน ตัวอย่างคือ บริษัทประกันชีวิตแห่งหนึ่งของประเทศแคนาดา ได้สรุปผลการศึกษาวิจัยที่ทำอย่างต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลากว่า 7 ปีว่า ลูกค้าที่อยู่ในโครงการประกันสุขภาพที่ทำสมาธิวันละ 20 นาทีทุกวัน ไปใช้บริการที่โรงพยาบาลน้อยครั้งกว่าลูกค้าที่ไม่ได้ทำสมาธิอย่างเห็นได้ชัด ทำให้บริษัทสามารถลดค่าใช้จ่ายด้านรักษาพยาบาลในโครงการประกันสุขภาพไปได้ถึง 13 %

ถามว่า นั่งสมาธิวันละ 20 นาที มีประโยชน์อะไร วันหนึ่งมี 24 ชั่วโมง นั่งสมาธิ 20 นาที จะสงบจริงได้สักกี่นาที เพราะเรานั่งแล้วก็ฟุ้งซ่าน ตั้งใจทำไปอาจได้แค่ 5-6 นาทีก็เก่งแล้ว ถ้าอย่างนั้นให้เปรียบเทียบกับร่างกายนี้ วันหนึ่งใช้งานอยู่ตลอดวัน อาบน้ำทุกวันๆละ 20 นาทีหรือน้อยกว่านั้น ก็ยังทำให้เรารักษาความสะอาดความเป็นปกติของร่างกายไว้ได้ แต่ถ้าเราไม่ได้อาบน้ำเลยจาก 1 วันเป็นหลายๆวัน ร่างกายไม่สะอาด เราเองก็ทนไม่ไหว เพราะฉะนั้น การได้สัมผัสกับสุขภาพใจที่ดีแม้แค่ 5 นาที 10 นาที นั้นเป็นการตั้งต้นใหม่ของใจที่สะอาดเป็นปกติ ซึ่งจะส่งผลดีต่อทั้งวัน

การเจริญอานาปานสติ หรือให้มีสติสัมปชัญญะ คุมจิตให้อยู่กับคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเช่น พุทโธ นั้น อาจเป็นเรื่องง่ายหรืออาจเป็นเรื่องยากสำหรับบางคน คนที่โดยพื้นฐานเป็นคนคิดมาก ชอบเก็บทุกเรื่องมาคิดวนคิดเวียนอยู่ในใจ จนเป็นคนเครียดง่าย หากใช้วิธีการแบบนี้ หรือให้จิตจดจ่อกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด อาจจะยิ่งเป็นการเก็บความทุกข์ความเครียดทับถมกันอยู่ภายในจิตใจ จะยิ่งทำให้ปวดหัวและเครียดหนักขึ้นได้ ลองปฏิบัติโดยการขยับตัวหรืออวัยวะส่วนใดของร่างกาย เช่น ขยับมือ

แขน ขา หรือกะพริบตา เพื่อให้หลุดออกมาจากความคิดที่วนเวียน หรือไม่ให้ถูกความคิดทั้งหลายที่มีอยู่ลากจิตไป ถ้าฝึกแบบนี้บ่อยๆและต่อเนื่อง จิตก็จะหลุดพ้นออกมาจากความหมกมุ่นครุ่นคิดภายในใจได้ แล้วจิตจะเป็นอิสระและบริสุทธิ์มากขึ้นเรื่อยๆ

ดีจริงหรือไม่ ต้องพิสูจน์ การเจริญภาวนา หรือเรียกอีกอย่างว่า การเจริญกรรมฐาน เป็นศาสตร์หนึ่งที่มีอยู่ในจักรวาลเหมือนกับศาสตร์อื่นๆ เช่น ฟิสิกส์ คณิตศาสตร์ ต่างกันแต่ศาสตร์นี้ต้องวิจัยในห้องแล็ป คือจิตล้วนๆ และมีจุดหมายปลายทางอยู่ที่ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ศาสตร์นี้ถึงแม้จะเป็นกลไกที่มีอยู่ตามธรรมชาติ แต่ก็ยากที่มนุษย์จะเข้าถึงได้ สิ่งที่สามารถเข้าถึงและแทงตลอดกฎเกณฑ์นี้ได้มีเพียงอย่างเดียวเท่านั้น นั่นก็คือจิตที่ทรงพลานุภาพมหาศาล

เรื่องนี้ บางคนเห็นว่าเป็นเรื่องไกลตัว ไว้ค่อยแก่ก่อนถึงทำ แล้วถ้าชีวิตอยู่ไม่ถึงแก่ล่ะ... ผู้ปฏิบัติใหม่ๆอาจจะยังไม่เข้าใจ สับสน ไม่รู้จะทำยังไง เพราะคำสอนของแต่ละสำนักครูบาอาจารย์มีมากมาย ทำให้จับจุดไม่ถูก ไม่รู้ว่าหัวใจแก่นแท้คำสอนอยู่ตรงไหนที่ใด

"การเจริญภาวนา" ในทางพระพุทธศาสนามีสองแบบคือ

"สมถกรรมฐาน" หรือ สมถภาวนา คือหลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ หรือการทำจิตใจให้เป็นสมาธิมีความมั่นคงนั่นเอง ถือว่าเป็นพื้นฐานของวิปัสสนา คือจะทำให้เกิดสภาพจิตใจที่สงบนิ่ง ลองสังเกตดู เวลาที่เราไปอยู่ใกล้ๆ ครูบาอาจารย์ที่เจริญสมาธิ เราจะรู้สึกว่าเย็นๆ จิตใจเราก็สงบไปด้วยโดยไม่รู้ตัว นี่เรียกว่า เราไปอยู่ในปริมณฑลแห่งพลังสมาธิของท่านที่แผ่ออกมา ในทางกลับกันถ้าเราไปอยู่ใกล้ๆคนที่มีโทสจริต เราจะรู้สึกร้อนๆอึดอัดบอกไม่ถูก การปฏิบัติสมถะแม้มีคุณอันใหญ่หลวงเพราะเป็นฐานสำคัญ เป็นการเตรียมพื้นฐานทางจิตใจให้สงบ แต่ก็ยังไม่สามารถดับทุกข์โศกที่แท้จริงได้

ส่วน **"วิปัสสนากรรมฐาน"** หรือ วิปัสสนาสมาธิ วิปัสสนาภาวนา มุ่งไปที่ความตื่นรู้ คือให้เรามีสติอยู่ในทุกๆลมหายใจเข้าออก ในทุกเรื่องที่คิด ทุกจิตที่ทำ ทุกคำที่พูด โดยให้เห็นถึง อนิจจัง (ความไม่เที่ยง เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) อนัตตา (ความไม่มีตัวตน) หรือที่เรียกรวมกันเรียกว่าไตรลักษณ์นั่นเอง ซึ่งหนทางหนึ่งที่จะทำให้เราเข้าถึงและรู้แจ้งไตรลักษณ์ได้ชัดเจน ก็คือการปฏิบัติตามหลักที่เรียกว่า สติปัฏฐาน 4

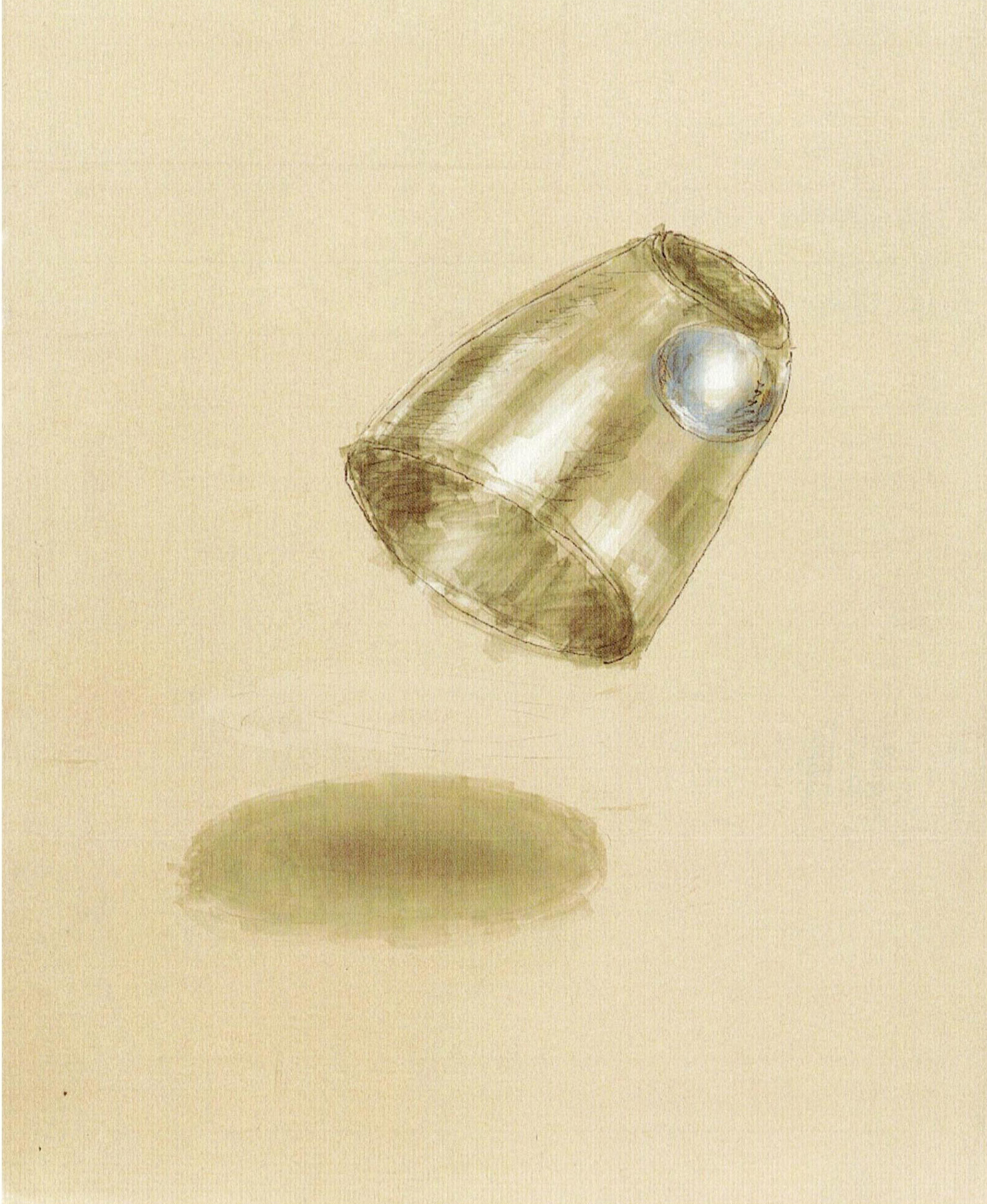
"สติปัฏฐาน 4" คืออะไร? แปลว่า ฐานที่ตั้งของสติ, ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง มีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปโดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน โดยไม่ได้ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นผิดเพี้ยนไปตามอำนาจของกิเลส จะเห็นได้ว่า วิปัสสนาและสติปัฏฐานนั้นเป็นสิ่งที่เกี่ยวโยงกัน โดยความเป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กัน คือ วิปัสสนาญาณจะมีขึ้นไม่ได้เลย ถ้าหากขาดกระบวนการระลึกและพิจารณาธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4

โดยสรุปแล้ว การเจริญภาวนาทั้งสองรูปแบบ ไม่ว่าจะสมถะภาวนา หรือวิปัสสนาภาวนา แม้วิธีและเป้าหมายจะต่างกัน แต่ก็เอื้อถึงกันคือ ผลที่ต้องการจากสมถะตามหลักพุทธศาสนา คือการสร้างสมาธิ ซึ่งสมาธิอันแรงกล้านี้ ก็เพื่อใช้เป็นฐานกำลังของวิปัสสนา โดยที่จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาสำเร็จด้วยวิปัสสนา ซึ่งเป็นหนทางปฏิบัติตามมรรค คือทางของพระพุทธเจ้า

ที่นี้เราจะเลือกการเจริญภาวนาแบบไหนดี... การภาวนา ไม่ว่าจะกำหนดแบบไหนก็ตาม เป็นเพียงรูปแบบวิธีการเท่านั้น ให้ลองดูก่อนว่าแบบนั้นมันถูกกับจริตอุปนิสัยของเราหรือไม่ บางคนถนัดที่จะนำจิตไปเพ่งที่จุดๆใดจุดหนึ่ง จนเกิดเป็นสมาธิอันแน่วแน่และนิ่งสงบ เช่น ดูลมหายใจที่ปลายจมูก กำหนดหายใจเข้าพุทธ หายใจออกโธ หรือบางคนก็ดูการเคลื่อนไหวของท้องตามจังหวะการหายใจ รู้ว่าท้องกำลังยุบก็ยุบหนอ รู้ว่าท้องกำลังพองก็พองหนอ กำหนดรู้ทุกการเคลื่อนไหวของร่างกายและสิ่งภายนอกที่มากระทบ

ลองสังเกตดูว่า วิธีไหนทำแล้วได้รับผลดีหรือไม่ ถ้าได้ผลก็ให้ทำไป ถ้าไม่ได้ผลก็ให้ลองทำแบบอื่นดูบ้าง จนกว่ามันจะลงล็อค เราต้องอาศัยการฝึกฝน ระยะเวลา และประสบการณ์ เราจะค่อยๆ รู้เองว่าเรากำหนดอย่างไร จิตถึงจะหยุดการปรุงแต่งที่ก่อให้เกิดกิเลสตัณหาได้ดี แล้วค่อยปฏิบัติบ่อยๆจนเกิดความชำนาญ

การภาวนาทุกรูปแบบ เป็นเพียงอุบายหลอกล่อจิต เพื่อให้จิตมาจับเกาะกับการกำหนดนั้น จิตจะค่อยๆรวมตัวกันเข้ามาเป็นหนึ่งเดียว อารมณ์เดียว จับจุดของจิตได้ จิตก็จะไม่หลงทาง จุดหมายปลายทางก็เพื่อทำให้จิตสงบ เบาสบาย เป็นอิสระ



อย่าผูกขาดสมาธิ การทำสมาธิ อย่าไปอยากได้ความสงบ อย่าไปอยากให้จิตเป็นสมาธิ เพราะถ้าอยากแล้ว มันก็จะเป็นปัจจัยที่มาขัดขวางไม่ให้จิตรวมลงเป็นสมาธิ เพราะธรรมชาติของจิตย่อมปรุงแต่งนึกคิดตลอดเวลา แม้บางทีบางจังหวะมันก็อยู่เฉยๆ ถ้าหากเราไม่ไปปรุงแต่งมัน ถ้าจิตยังไม่สงบก็ให้ดูมันเฉยๆ อย่าไปวุ่นวาย รอมันสักครู่ เดี๋ยวมันก็จะสงบไปเอง ให้รักษาความสงบ ปลอดโปร่ง และว่างเปล่าเอาไว้

การทำสมาธิอย่าไปต้องการเห็น แสง สี รูป เทวดา นรก สวรรค์ นิมิต ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นไปได้มากที่จะเป็นอาการลวงของจิต มันไม่ใช่สิ่งวิเศษดีเด่นอะไร ถ้ามันเกิดขึ้น ก็ให้ดูมันเฉยๆ อย่าคิดว่า เราไม่มีบารมี เพราะการปฏิบัติไม่ต้องอาศัยบารมีมาก ถ้าเราตั้งเจตนาไว้ถูก มีความเห็นถูก ลงมือฝึกจิตใจให้สงบสุข รู้เท่าทันปัญหา มีปัญญาออกจากความทุกข์ใจได้ เท่ากับบารมีจะเกิดเพิ่มขึ้นทันทีทันใด

บางคนคิดว่า การทำสมาธิอย่างเดียวให้จิตสงบมากๆลึกๆแล้ว จะทำให้หมดกิเลสสำเร็จโดยอัตโนมัติ จนทำให้เวลาเกิดปัญหาอะไรก็จะหลบเข้าสมาธิอย่างเดียว ความคิดแบบนี้ไม่ถูกต้อง สมาธิเป็นเพียงพื้นฐานของจิต เพื่อให้จิตสงบ มีฐานที่มั่นคงแข็งแรงก่อนเท่านั้น เพราะพอออกจากสมาธิแล้วก็จะฟุ้งซ่านเหมือนเดิม จะต้องรู้จักใช้สติระลึกรู้นำมาพิจารณาโดยแยบคาย แล้วน้อมมาสู่ตนเพื่อให้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริงด้วย

สติกับสมาธิต่างกันตรงไหน นายแพทย์สม สุจิรา เคยอธิบายความแตกต่างระหว่างสติและสมาธิไว้ในนิตยสารแพรว ฉบับเดือนกุมภาพันธ์ 2553 เพื่อให้เราเข้าใจง่ายๆ ว่า... “คนไทยนึกว่าการนั่งสมาธิคือการเจริญสติ จริงๆเป็นคนละเรื่อง ถ้าฝึกสมาธิเราจะไม่เกิดปัญญา ระหว่างนั่งสมาธิอาจมีความสุข เหมือนเรานั่งฟังเพลงหรือทำอะไรที่เราสนุกกับมัน เราก็มีสมาธิ สิ่งมีชีวิตอื่นก็มีสมาธิ อย่างสิงโตก็มีสมาธิในการจับตาล่าเหยื่อ แต่สติมีเฉพาะในคน สติจะไวกว่าสมาธิ เหมือนคนฟังเพลงด้วยสมาธิแล้วเคลิ้ม สนุก แต่คนฟังด้วยสติจะสามารถแยกแกะโน้ตออกมาได้เลย ฟังแล้วรู้หมดว่ามีเครื่องดนตรีอะไรบ้าง”

เห็นได้ว่า ทั้งสติและสมาธิจึงเป็นของคู่กัน เป็นเหตุและผลซึ่งกันและกัน เป็นธรรมที่ทำให้ตื่นรู้ทุกขณะจิต หรืออยู่ในโลกอย่างคนที่ตื่นแล้ว คนส่วนใหญ่มักจะหลับๆตื่นๆ คนที่เจริญสติแล้วเท่านั้นจะตื่นรู้ได้ตลอดเวลา

ลองฝึกสมาธิกันดีกว่า ตามที่ได้บอกไว้ข้างต้นว่า การกำหนดทำได้หลายรูปแบบ นี่คือวิธีหนึ่งที่ทำได้ง่ายๆ ความรู้สึกอยู่ที่ไหน จิตอยู่ที่นั้น นั่งขัดสมาธิแล้วปวดขาปวดข้างไหน ก็กำหนดรู้ว่าปวดตรงนั้น ปล่อยวางจิตให้อยู่เหนือเวทนาคือความเจ็บปวดนั้น ตัวเรากับขาที่ปวดมันคนละส่วนกัน เราเป็นแค่ผู้เห็นทุกขเวทนาเท่านั้น ไม่ต้องไปยินดียินร้ายกับมันมองดูเวทนาอยู่ห่างๆ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ติดต่อกันต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดกำลังใจอย่างหนึ่ง เรียกว่าสติระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้สึกตัว ถ้าเรามีแล้ว อย่างน้อยจิตใจเราก็เริ่มสงบ ถึงจะมีอารมณ์ความรู้สึกไม่ดีอยู่ก็ไม่เป็นไร แต่อย่าไปติดอารมณ์ ถ้าเราคิดไปตามอารมณ์ก็เหมือนสมองของเราเข้าห้องน้ำไม่ทัน อารมณ์โกรธอารมณ์ไม่ดีถือได้ว่าเป็นอุจจาระทางจิตใจ ถ้าเราคิดโกรธแล้วก็เหมือนกับว่า อุจจาระกำลังกระจายอยู่ในสมอง แล้วแสดงออกทางวาจา แสดงออกทางกาย เท่ากับว่าเข้าห้องน้ำไม่ทัน ทำให้เหม็นไปทั่ว คนรอบข้างก็รู้สึกขยะแขยง

สมมุติว่ามีแมววิ่งมาทำให้อะไรตกแตก แล้วใครคนหนึ่งโมโหโวยวาย แถมเอาไม้ไล่ตีแมว คนนี้ก็แสดงความโกรธออกมาทางกาย วาจา ใจ ของตกแตกไม่เท่าไหร่ แต่มีคนทำให้บรรยากาศเสีย เป็นที่น่าเบื่อของคนที่อยู่รอบข้าง พลอยทำให้รู้สึกอึดอัดไม่ชอบใจ แทนที่จะสงบสติอารมณ์กับของที่แตกไปแล้ว แล้วใช้ปัญญาหาทางแก้ไขปัญหา เช่น ยังติดกาวได้มั้ย หรือนำไปซ่อมได้มั้ย แต่กลับทำลายบรรยากาศ ให้เลวร้ายยิ่งไปกว่าเดิม

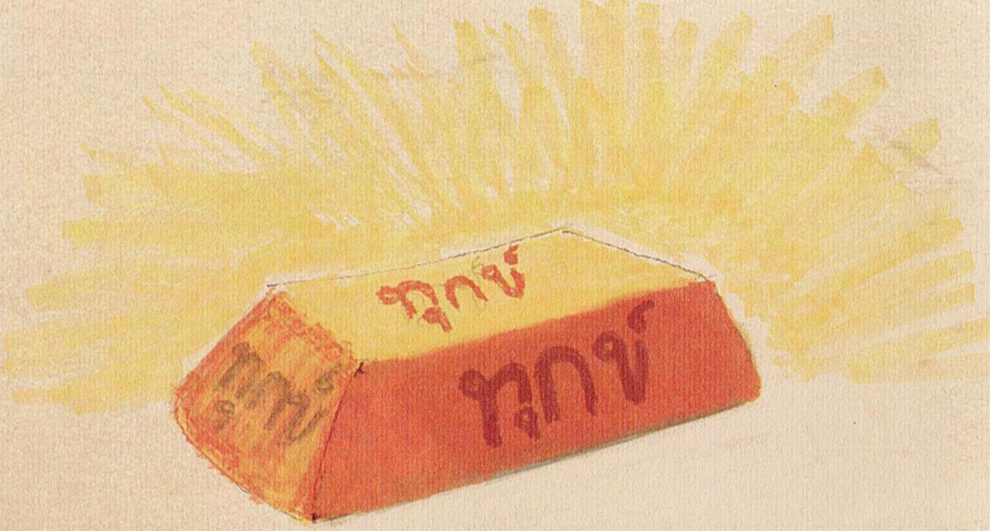
แม้แต่การทำงาน ทุกคนก็มีทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดี มีเรื่องที่ทั้งถูกใจเราและเรื่องที่ไม่ถูกใจ และไม่มีใครที่มีชีวิตการงานราบรื่นโดยไม่เคยพบเจออุปสรรคหรือความไม่ชอบใจ แต่ถ้าเรามัวแต่ยึดติดกับมัน ใส่อารมณ์ไปกับทุกเรื่องทุกปัญหา ไม่ใช่แค่ตัวเราเองที่เครียดไม่จบ แต่รังสีความอึดอัดมันแพร่ขยายไปยังผู้ร่วมงาน นอกจากจะไม่ได้ช่วยทำให้งานดีขึ้น ยังทำให้สถานการณ์ที่แย่อยู่แล้วยิ่งแย่ลง และตัวเราเองก็จะดูแย่ในสายตาคนอื่น ทั้งยังเป็นที่น่าเอือมระอาอีกด้วย

อารมณ์ไม่สบายใจต่างๆ โกรธ กลัว น้อยใจ อิจฉา เหล่านี้ก็เทียบได้กับน้ำที่ไม่

บริสุทธิ์ ไม่ว่าจะเป็นดีใจ เสียใจ พอใจ ทั้งนี้ก็เรียกว่า อารมณ์ไม่สะอาด ล้วนเป็นอุจจาระทางจิตใจ ซึ่งธรรมชาติของจิตก็ชอบติดนิสัยคิดมากอยู่แล้ว การปฏิบัติฝึกจิตสมาธิ จึงจำเป็นต้องฝึกกำหนดรู้ เพื่อปล่อยวางอารมณ์ยินดียินร้ายเหล่านี้

อดีตที่ผ่านไปแล้วเป็นเหมือนความฝัน ก็ให้ปล่อยวาง ทั้งยังไม่ต้องไปห่วงคิดถึงอนาคต ทำจิตใจให้สงบ เมื่อสงบแล้วเราจะสัมผัสได้ถึงความเป็นอนัตตา ซึ่งก็คือ การไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของเรา ไม่ต้องเข้าไปยึดมั่น หัดปล่อยวาง ถ้าเรายังไม่ยอมปล่อยเราก็ยังต้องติดป้ายความเป็นตัวกูเอาไว้ ซึ่งก็ไม่ได้มีอยู่จริง มีการแปรเปลี่ยนไปตลอดเวลา บางครั้งเราก็เป็นลูก กับบางคนเราก็เป็นแม่เป็นพ่อของเค้า เป็นเพื่อนของเค้า

เมื่อเรานับถือพระพุทธศาสนา ครั้นเป็นทุกข์ไม่สบายใจ ให้กำหนดว่า “พุทธังสะระณัง คัจฉามิ” พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึกของข้าพเจ้า พระพุทธเจ้า หรือพุทธะก็คือตัวรู้ เรารู้อยู่ รู้เฉยๆ อาการไม่สบายใจเราก็รู้อยู่ ทุกข์นี้ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา ให้มีสติระลึกรู้อย่างนี้ วิธีการเหมือนจะสะกดจิตตัวเอง แต่ก็เพราะว่าจิตใจของคนเรามีพลังมหาศาล คิดอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น จิตมีอำนาจ ชีวิตสุขสบายมีทรัพย์สิน ยศฐาบรรดาศักดิ์มากมาย แต่ถ้าใจไม่สบายมีทุกข์ ชีวิตก็อมทุกข์ ในทางกลับกัน แม้ป่วยระยะสุดท้ายแต่มีจิตใจที่แข็งแรง รู้จักการปล่อยวาง จิตใจก็เป็นสุขได้ทั้งยังมีโอกาสส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นได้อย่างน่าอัศจรรย์


ทุกข์
ทุกข์
ทุกข์

ทุกข์ คือโอกาสทอง คำกล่าวที่ว่า ไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นธรรม ยังใช้ได้ดีเสมอ คนที่ได้เห็นทุกข์ มองในแง่ดี จริงๆแล้วเป็นคนโชคดี เพราะได้เห็นถึงไตรลักษณ์ นั่นคือ เห็นถึงความเป็นอนิจจัง มีเกิด ก็มีดับ หรือมีการแปรสภาพไปเรื่อยๆ ทุกสิ่งจะอยู่เพียงชั่วคราว ก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ เห็นถึงอนัตตา ความว่างเปล่า ไม่มีตัวตน ไม่มีเจ้าของ

ไตรลักษณ์ เป็นความจริงในธรรมชาติ ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และทรงสอนเราให้รู้และเข้าใจ ถ้ารู้แจ้งไตรลักษณ์ด้วยวิปัสสนาญาณ ก็จะสามารถถอนตัณหาอุปทานในชีวิตและสิ่งทั้งหลายได้ จะทำให้พ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง ถ้าไม่สามารถรู้ได้ด้วยวิปัสสนาญาณ แต่รู้ด้วยปัญญาจดจำมา ก็จะทำให้รู้หลักความจริงในชีวิต เมื่อเรายอมรับหลักความจริงนี้แล้ว ก็จะสามารถอยู่ในโลกที่แสนจะสับสนวุ่นวายนี้ได้อย่างสงบสุข

คนฉลาดย่อมเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสเสมอ การที่เรามีทุกข์ ได้เห็นกับสัจธรรมนี้ ทำให้เรามองสิ่งต่างๆครบทุกด้าน ทั้งด้านดีและด้านเสีย ด้านทุกข์และด้านสุข ด้านสมหวังและด้านผิดหวัง เมื่อชีวิตเจอกับความสุขสมหวัง ก็จะไม่ตื่นเต้นดีใจจนเกินไป เมื่อถึงคราวเจอกับความทุกข์และผิดหวัง ก็จะไม่ทุกข์เกินไป เพราะเราคาดหมายไว้ล่วงหน้าอยู่แล้ว

คนส่วนใหญ่มักจะมองโลกและชีวิตเฉพาะในแง่เดียว คือแง่ที่ตัวเองชอบ ทำงานก็มองแต่แง่ผลสำเร็จ ค้าขายก็มองเฉพาะแง่กำไร มีความรักก็มองเฉพาะในแง่สมหวัง เมื่อชีวิตแสดงด้านเสียออกมา ก็เป็นทุกข์ร้อน คนที่รู้หลักอนิจจัง ทุกขัง จัดว่าเป็นคนที่รู้กฎกติกาของชีวิต ยิ้มเสมอทั้งในเวลาที่ผิดหวังและสมหวัง คนแบบนี้จะได้เปรียบในทุกสถานการณ์ของชีวิต เพราะเค้ารู้ว่า ทุกสิ่งเมื่อเกิดมาแล้ว มันจะค่อยๆเสื่อมลงในที่สุดก็จะหายไป จิตใจจะเข้มแข็ง อดทนต่อความทุกข์ได้อย่างมีความเข้าใจและแจ่มใส ไม่มีทางที่จะฆ่าตัวเอง เพราะรู้ดีว่า ถ้าอดทนต่อไปอีกหน่อย ทุกข์นั้นก็อาจจะหนีจากไปเอง

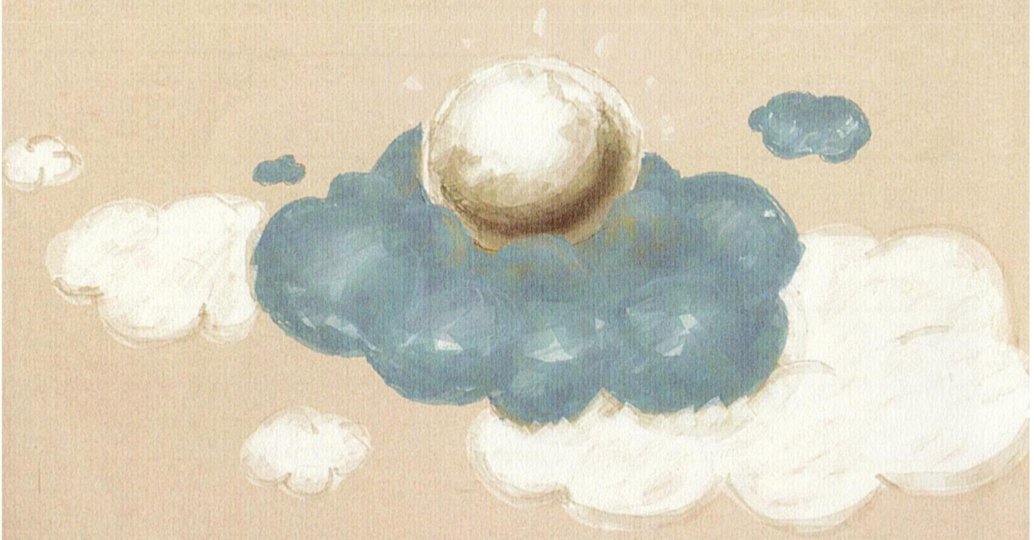
สำหรับหลัก อนัตตา ความว่างเปล่าไม่มีตัวตน เป็นหลักที่ลึกซึ้งที่สุด เข้าใจยากที่สุด เพราะเป็นหลักความคิดใหม่ ที่ฝืนความรู้สึกนึกคิดของคนทั่วไป การเข้าใจหลักอนัตตา จะทำให้เราถอดถอนความยึดถือเรื่องตัวกูของกูได้อย่างเด็ดขาด เมื่อหมด

ความยึดถือในตัวกูของกูได้แล้ว ความยึดถือในสิ่งอื่นๆ ก็พลอยหมดไปด้วย เพราะตัวกูของกู เป็นสุดยอดของสิ่งที่คนยึดถือ และเพราะการยึดถือตัวกูของกูนี่แหละ ความชั่วและทุกข์ทั้งปวงจึงเกิดมา

นิทานเรื่องหนึ่ง เรื่องมีอยู่ว่า กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีชาวนาคนหนึ่งเลี้ยงลาไว้ตัวหนึ่งซึ่งแก่มากแล้ว ด้วยความโง่เขลา มันจึงเดินซุ่มซ่ามตกลงไปในบ่อแห่งหนึ่ง มันร้องครวญครางอยู่เป็นเวลานาน ชาวนาเองก็พยายามใคร่ครวญหาวิธีช่วยมันขึ้นมา ในที่สุดชาวนาก็หวนคิดขึ้นได้ว่า เจ้าลาก็แก่เกินไปแล้ว อีกอย่าง บ่อนี้ก็ต้องกลบ ไม่คุ้มที่จะช่วยเจ้าลา ชาวนาจึงไปขอร้องชาวบ้านให้มาช่วยกันกลบบ่อ ทุกคนใช้พลั่วตักดินสาดลงไปในบ่อ ครั้งแรกเมื่อดินไปถูกหลังลา มันก็สะดุ้งร้องโหยหวนทันที เพราะรู้ชะตากรรมของตัวเอง สักพักทุกคนก็แปลกใจเพราะเจ้าลาเงียบเสียงไป เพราะหลังจากที่ชาวนาตักดินใส่ลงไปในบ่อได้สักสองสามพลั่ว เมื่อเหลือบมองลงไปในบ่อ ก็ต้องพบกับความประหลาดใจ เพราะลามันจะสะบัดเดินออกทุกครั้งที่มีผู้สาดดินลงไปกระทบโดนหลังของมัน แล้วมันก็จะก้าวขึ้นไปเหยียบบนดินนั้น ยิ่งทุกคนพยายามเร่งสาดดินลงไปมากขึ้นเท่าไหร่ มันก็ก้าวขึ้นมาได้เร็วมากขึ้นเท่านั้น ไม่ช้า เจ้าลาตัวนั้นก็สามารถหลุดพ้นจากปากบ่อนั้นมาได้

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ชีวิตนี้มีอุปสรรคที่ถาโถมเข้ามาหาเรา ก็เปรียบเสมือนดินที่สาดเข้ามาหาเรา จงอย่าท้อถอยและยอมแพ้ ใช้สติและปัญญาแก้ไขมัน เพื่อที่จะก้าวออกจากปัญหาได้สูงขึ้นเรื่อยๆ เหมือนเจ้าลาแก่ที่หลุดพ้นจากบ่อได้ **“จำไว้ว่า ทุกข์ที่สุดอยู่ที่ตรงไหน สุขที่สุดมันก็อยู่ที่ตรงนั้น”**

เมื่อมีความทุกข์ จงหยุดทำ หยุดพูด หยุดคิด ตั้งสติใช้ปัญญา อดทนอดกลั้น หยุดทุกสิ่งไว้ก่อน ยังไม่ต้องแก้ปัญหาภายนอก ขอให้แก้ปัญหาที่ภายในก่อน กำหนดสติสมาธิ ปล่อยวางความรู้สึกที่ไม่ดี ปล่อยจิตให้ว่างๆ ว่างจากอดีต ว่างจากอนาคต เหลือแต่จิตที่มีความรู้สึกตัว เมื่อจิตสงบสบายแล้ว ค่อยๆคิดแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา เมื่อจิตใจดีสบายใจ ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะค่อยๆดีขึ้น ให้มีความหวังและกำลังใจที่จะสู้



ฝึกจิตให้สงบ คือกุศลสูงสุด การฝึกจิตไม่ว่าจะด้วยวิธีใดๆ จะต้องผ่อนคลายทั้งกายและใจ เพื่อการพักใจ และเพื่อคลายจากทุกข์ได้มากขึ้นเรื่อยๆ จนสามารถพ้นทุกข์ได้ในที่สุด ดังนั้นจะต้องไม่เครียดกับการปฏิบัติ และจะต้องไม่หวังผลให้ถึงหรือให้เป็นอะไร การที่คนเรามีความทุกข์ความเครียด ก็เพราะจิตส่งออกนอก หรือจิตส่งออกไปยึดถือ คือรักใคร่ เกาะเกี่ยวพัวพัน ห่วงใยลูกหลาน สามีภรรยา ทรัพย์สมบัติ บิดามารดา ญาติพี่น้อง ไปวุ่นวายกับการทำมาหากิน การงานและเงินทอง มีความถือสา สนใจ ให้ค่า ให้ความสำคัญ พอใจ ไม่พอใจ ยินดี ยินร้าย รัก ชัง อยากหรือไม่อยาก หรือให้สิ่งต่างๆเหล่านั้นมีอิทธิพลต่อจิตใจตลอดเวลา จะหาความสงบจากความทุกข์ได้ยาก ในทางกลับกัน การอยู่กับทุกข์แต่ไม่เห็นทุกข์ เมื่อไรเราได้ฝึกปฏิบัติให้ใจเป็นอิสระจากสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ใจก็จะพบกับความสงบซึ่งเป็นสุขจริงๆ หลายคนบอกว่า ชีวิตก็ยังมีพ่อมีแม่มีลูกมีหลานต้องเลี้ยงดู ก็ต้องทำมาหากิน จะให้ปล่อยวางได้อย่างไร

หลักใจ คือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ใช้เป็นเครื่องล่อจิต ให้พรากออกมาจากการวุ่นวายเกาะเกี่ยวพัวพัน พระพุทธองค์ได้ยกตัวอย่างหลักใจไว้ถึง 40 อย่าง เช่น ให้นึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งนิยมใช้คำบริกรรมว่า พุทโธ แทน หรือการเพ่งธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ หรือสีแดง สีเขียว สีเหลือง สีขาว หรือกำหนดพิจารณาความสกปรกของร่างกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน เนื้อ อวัยวะภายใน กระดูก จนป่นเป็นธุลีดิน หรือความสกปรกของอาหารที่กินเข้าไป หรือกำหนดพิจารณาความแก่ เจ็บ ตาย เน่าเปื่อยจนสลายกลายเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ จนหมดสิ้น

การทำบุญด้วยทรัพย์สินเงินทอง เป็นบุญภายนอกตัวเรา บางคนแม้ทำมากมายแค่ไหนก็ยังวุ่นวายใจ เร่าร้อน ไม่สบายใจ เพราะว่าไม่ได้ทำบุญภายในตัวเราเอง ซึ่งเป็นบุญที่มีอยู่แล้วในตัวของทุกๆคน ไม่ต้องวิ่งหาไปทำที่อื่น แต่ต้องลงทุนด้วยแรงกาย การภาวนา ฝึกจิตใจ ให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา จึงจะถือว่าเป็นการทำบุญสูงที่สุดในชีวิตและได้มากที่สุด พระพุทธองค์ตรัสว่า จิตสงบเป็นสมาธิแค่แว๊บเดียว เท่ากับช้างสะบัดหูหรืองูแลบลิ้น จะมีอานิสงส์ยิ่งใหญ่กว่าการสร้างเจดีย์บูชาพระพุทธ

ศาสนาด้วยทองคำด้วยตัวท่านเองคนเดียว จนยอดเจดีย์นั้นสูงถึงสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ และการสร้างทานบารมีมานานกี่ภพกี่ชาติ รักษาศีลมากี่ภพกี่ชาติ นั่งสมาธิมาจนจิตสงบมากี่ภพกี่ชาติ นานปานใดก็ตาม บุญบารมีนั้นไม่เท่ากับการมีสติปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงในร่างกายและจิตใจของตัวเองไปเรื่อยๆ จนปล่อยวางไปหมดสิ้น ไม่เข้าไปเกาะเกี่ยว พัวพัน ยึดติดยึดถือสิ่งใดในร่างกายและจิตใจของตัวเอง จะมีอานิสงส์สูงกว่าการทำสมาธิจนจิตสงบมานานไม่รู้กี่ชาติต่อกี่ชาติ

ขอขอบคุณ

เรื่องของใจ ธรรมบรรยายเล่มที่ 29
โดย พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก วัดสุนันทวราราม

มีขันติ คือ ให้พรแก่ตัวเอง พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
โดย มูลนิธิ มายา โคตมี : พิมพ์ที่ หจก.สามลดา

เคล็ดลับดับทุกข์ ว.วชิรเมธี. กรกฎาคม 2552 :
สำนักพิมพ์ More of Life Publishing

รักได้ ร้องไห้เป็น โดย ดีเจนภาพร. มีนาคม 2551 :
สำนักพิมพ์ Book Show

นิทานและเรื่องเล่าประกอบ สติปัฏฐาน ๔,
อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ อาจารย์สมนา พูนพิพัฒน์ ท.ช., ท.ม. :
พิมพ์ที่ สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความจริงเกี่ยวกับความรัก ความโกรธ และความเมตตา เล่ม 3
โดย กลุ่มนับสอง พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมกราคม 2552 :
บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

ชีวิต ธรรม กรรม ดี ๒ พิมพ์ครั้งที่ 2 :
เรียบเรียงโดย สุวพงศ์ กิติภัทย์พิบูลย์และกัลยาณมิตร

บทความจาก http://www.kammatan.com

ธรรมบรรยาย หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข
โดย คุณแม่สิริ กรินชัย ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

ปัญหาไม่มา ปัญญาก็มี

เพื่อแจกฟรีเป็นธรรมทาน